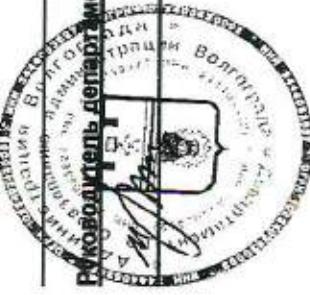


УВАЖАЮЩИЕСЯ!
Министр образования и науки
Республики Башкортостан

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда



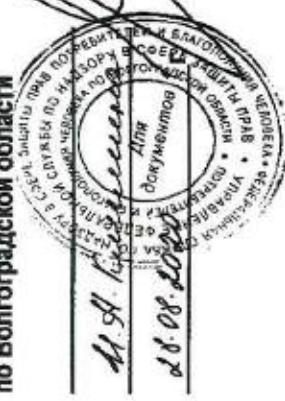
И.А.Радченко

Руководитель департамента по образованию администрации Волгограда

"Согласовано!"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области



И.А.Радченко

26.08.2022

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда



Однако

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

1 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			% Сборник репертуар	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Говядина с овощами №278К												
Чай с сахаром №376	150	15,8	26,2	20,2	380,5	0,1	8,7	0,9	7,3	40,1	49,4	183,2
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8
Фрукты смешаные (аблок) №138	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9
Итого за прием пищи:		20,2	27,1	73,6	623,0	0,2	18,3	1,1	8,6	83,2	80,4	235,9

2 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			% Сборник репертуар	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
Плов из ягненка №492												
Чай с лимоном №377	150	15,3	19,0	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2
Итого за прием пищи:		18,5	19,2	61,9	494,3	0,2	3,1	0,4	41,6	50,3	190,4	2,6

3 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			% Сборник репертуар	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
Каша ячменная рисовая №174												
Яйцо заряженное №337	150	4,2	7,2	30,5	205,1	0,0	0,2	0,1	0,2	78,2	22,6	95,7
Яйцо заряженное №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	0,4
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	59,8	8,7	89,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2
Итого за прием пищи:		14,8	14,1	62,2	436,8	0,1	0,3	0,6	1,3	162,8	48,8	243,7



shakib

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда

4 день

Прием пищи, назначение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества				№ Сборник рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
Колбасы, баточки, шницели рубленные №268	80	12,9	17,6	11,7	255,9	0,0	0,0	2,8	15,9	22,3	2,1
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	1,0	16,0	20,5	54,6
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9
Итого за прием пищи:		21,5	23,5	79,3	613,5	0,2	0,0	0,3	4,6	51,3	58,6
											211,7
											4,4

5 день

Прием пищи, назначение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества				№ Сборник рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
Котлеты рыбные (мятый) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	3,3	48,1	40,2	165,9
Рагу из овощей №224	150	2,6	10,4	13,5	158,3	0,1	12,3	0,3	0,3	44,9	24,0
Чай с ягодами №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9
Итого за прием пищи:		17,4	18,0	65,6	494,6	0,3	13,5	0,5	4,6	117,0	83,7
											264,0
											3,3

6 день

Прием пищи, назначение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества				№ Сборник рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
Запеканка рисовая с сыром со сметаной №315	150/10	9,0	8,1	45,8	291,4	0,0	0,0	0,2	56,6	30,8	134,2
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	65,1	17,9	61,4
Масло сливочное №26	5	0,0	3,5	0,1	32,1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,7
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8
Итого за прием пищи:		15,0	13,2	96,1	561,8	0,1	0,1	1,3	133,1	63,6	234,6
											27,5



Анастасия

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

7 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Каша вяленая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	165,5	0,1	0,2	0,0	0,0	78,6	22,5	91,4	0,5	175	2011
Сыр (творожный) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,0	0,1	15	2011	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		10,6	9,0	57,3	354,0	0,2	0,3	0,9	212,5	45,9	190,4	1,8			

8 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	80/30	12,5	17,0	13,5	256,5	0,0	0,2	0,0	3,6	32,9	17,9	117,2	1,5	280/330	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		22,5	22,1	80,7	611,4	0,3	1,3	0,2	5,0	72,7	128,7	291,9	6,0		

9 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Тефтели с рисом №307К	80	9,8	7,6	11,2	153,3	0,0	0,0	0,3	7,1	14,6	91,8	1,1	307	2016	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	203	2011	
Соус томатный 30г №163К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	0,0	0,4	0,0	2,8	1,7	3,3	0,0	363	2016	
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	149/167	2011
Итого за прием пищи:		18,6	14,2	80,3	524,1	0,2	0,4	0,3	2,1	45,3	52,6	179,9	1,4		



Афанасий

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

10 день

Прим пище, применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			# Сборник рецензенту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	
Котлета рыбная (мякоть) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2 388 2004
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0,0	0,0	0,1	0,3	8,6	24,5	75,3 0,5 304 2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,6	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8 0,5 421 2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2 0,7
Итого за прием пищи:		19,0	13,9	83,0	532,4	0,2	0,2	4,4	115,8	85,3	300,2	2,9

11 день

Прим пище, применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			# Сборник рецензенту р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Чаекохбик №491	80	9,6	10,6	5,3	155,5	0,0	4,6	0,0	0,3	33,9	19,1	99,4 1,2 491 2004	
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5 3,1 341 2016	
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4 0,5 377 2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8 0,9	
Фрукты свежие (блока) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9 3,0 338 2011	
Итого за прием пищи:		20,2	16,3	86,8	578,8	0,3	15,3	0,2	2,0	95,3	142,1	289,0	8,7

12 день

Прим пище, применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			# Сборник рецензенту р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Пицца, тушенная в соусе с изюмом №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	0,2	4,7	0,2	2,6	24,3	26,9	127,5 1,3 488 2004	
Кофеинный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4 0,7 692 2004	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8 0,9	
Итого за прием пищи:		18,7	18,5	61,0	485,2	0,3	4,8	0,2	3,6	99,8	59,7	226,7	2,9

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	Ж	Уг	Жиры	С
Итого за период	217,0	209,1	887,8	6 309,9	57,6
Среднее значение за период	18,1	17,4	74,0	525,8	4,8

Сборник рецензий на продуктивную для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Морозного и В.А. Тутельмана - М.:Дели плос, 2011. - 544с.



ohalev

Mash

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся позрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

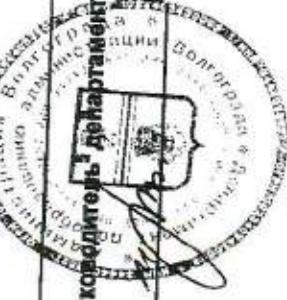
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Г. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГУ НИЭД Минздрава России, НИИ ГеоЗдцП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Куницы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Чебанюк
Лукьянова Ильи
Минееву - В

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

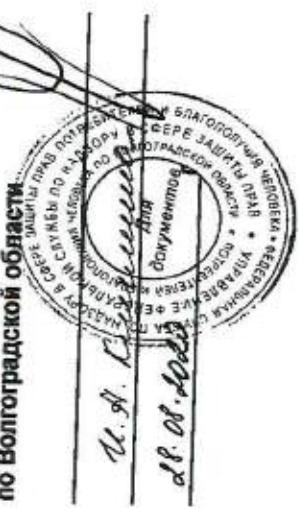


Руководитель Департамента по образованию администрации Волгограда

И.А.Радченко

дата
д.в.в.д.д.

"Согласовано"
Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области



дата
д.в.в.д.д.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)

обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

1 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	
Говядина с овощами №278К	200	21,0	35,0	27,2	507,4	0,2	11,5	1,2	9,6	53,4	66,0	243,8
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8
Фрукты сокис №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	0,9
Итого за прием пищи:		25,4	35,9	80,6	749,9	0,3	21,1	1,4	10,9	96,5	97,0	296,5
2 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26,0	45,4	211,7
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2
Итого за прием пищи:		23,6	25,5	71,0	608,4	0,2	3,6	0,5	6,1	47,9	61,9	243,3
3 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	
Каша пшеничная молочная №14	200	5,6	9,8	40,6	273,2	0,0	0,2	0,1	0,3	104,4	30,1	127,6
Яйцо вареное вскругую №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	0,5
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	89,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	28,8	0,5
Итого за прием пищи:		16,2	16,7	72,3	504,9	0,1	0,3	0,6	1,4	189,0	56,3	275,6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	
Каша пшеничная молочная №14	200	5,6	9,8	40,6	273,2	0,0	0,2	0,1	0,3	104,4	30,1	127,6
Яйцо вареное вскругую №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	0,5
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	89,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	28,8	0,5
Итого за прием пищи:		16,2	16,7	72,3	504,9	0,1	0,3	0,6	1,4	189,0	56,3	275,6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	
Каша пшеничная молочная №14	200	5,6	9,8	40,6	273,2	0,0	0,2	0,1	0,3	104,4	30,1	127,6
Яйцо вареное вскругую №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	0,5
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	89,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	28,8	0,5
Итого за прием пищи:		16,2	16,7	72,3	504,9	0,1	0,3	0,6	1,4	189,0	56,3	275,6


 3082813-С
 2011

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

4 день

Прием пищи, назначение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			# Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Котлеты, биточная, пшеничные рубленые №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	0,0	0,0	0,0	3,5	20,1	27,9	158,7	2,7
Макаронные изделия отваренные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0,0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:		25,7	29,2	88,8	719,4	0,3	0,0	0,3	5,5	58,7	68,3	254,3	5,2

5 день

Прием пищи, назначение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			# Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
Котлеты рыбные (мясистый) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6
Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0	0,1	14,8	0,6	0,6	53,8	28,8	70,8	1,0
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
Итого за прием пищи:		20,9	21,7	71,3	566,1	0,3	16,1	0,8	5,7	137,7	98,5	317,5	3,9

6 день

Прием пищи, назначение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			# Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	10,1	61,1	382,2	0,0	0,1	0,0	0,4	72,8	41,2	177,2	1,2
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7
Масло сливочное №96	5	0,0	3,5	0,1	32,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9
Итого за прием пищи:		17,9	15,2	111,4	657,6	0,1	0,2	0,0	1,5	149,3	74,6	277,6	2,8



Л.А.С.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

7 день.

Примен пшца, заменяющая блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/ккал В1, мг	Витамины			Минеральные вещества			# Сборник рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг				
Каша вяжка молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	200,3	0,1	0,2	0,0	0,3	104,7	29,6	121,6	0,7	175	2011
Сыр (порционный) №15	10	2,2	2,9	0,0	55,3	0,0	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,0	0,1	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		11,9	10,7	66,0	408,8	0,2	0,3	0,3	1,2	238,6	53,0	220,6	2,0		

8 день.

Примен пшца, заменяющие блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/ккал В1, мг	Витамины			Минеральные вещества			# Сборник рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг				
Фрукадельки масляные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,0	16,4	316,9	0,0	0,3	0,0	4,6	39,3	22,2	145,3	2,0	230/330	2011
Каша греческая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0,0	0,0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		26,8	27,0	89,2	707,5	0,3	1,4	0,2	6,2	82,2	151,2	347,1	7,0		

9 день.

Примен пшца, заменяющие блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/ккал В1, мг	Витамины			Минеральные вещества			# Сборник рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг				
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	0,0	0,0	0,0	0,4	8,8	18,4	114,3	1,6	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0,0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	203	2011
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	0,0	0,4	0,0	0,0	2,8	1,7	3,3	0,0	363	2016
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		22,4	17,4	89,8	603,6	0,3	0,4	0,3	2,4	50,2	60,5	213,7	41		



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

				10 день											
Примен. пищ., ингредиенты блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			% Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Конфеты рыбаки (шоколад) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	388	2004
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0,0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	304	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		22,5	16,9	93,9	616,0	0,3	0,4	5,3	129,4	100,3	356,8	3,3			
11 день															

				11 день											
Примен. пищ., ингредиенты блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			% Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Чахобобин №491	100	12,1	13,2	6,7	194,5	0,1	5,8	0,0	0,5	42,8	23,8	124,5	1,5	491	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0,0	0,0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Фрукты смешаные (абрикос) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011
Итого за прием пищи:		24,0	19,8	93,8	653,5	0,4	16,5	0,2	2,4	107,3	165,0	341,2	9,5		
12 день															

				12 день											
Примен. пищ., ингредиенты блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			% Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Пшено, гуашенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	0,2	6,3	0,4	3,6	32,3	35,8	170,1	1,7	488	2004
Кофеинный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	14,9	37,8	0,9			
Итого за прием пищи:		22,8	24,2	64,6	567,9	0,3	6,4	0,4	4,6	107,8	68,6	269,3	3,3		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНУМУ МЕНЮ															
Итого		6	**	УТ											
Итого за период		260,1	260,2	992,7											
Среднее значение за период		21,7	22	82,7											

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Морозного и В.А. Тутельмана - М.:Дели-плос, 2011. - 544с.



 ВОЛГОГРАД* ИИНН 346106172243052813 * СООДЕБКОМПЛЕКС

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся позрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Лапиной. - М.: Хлебнодизайнпром, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГидроДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Ю.А.Радченко!
Мурзекова Ильи
Кириллова - В

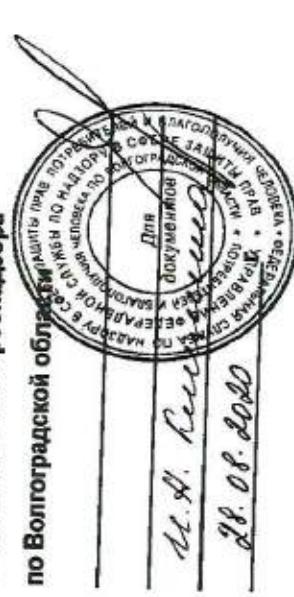
Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда



Руководитель Департамента по образованию администрации Волгограда
И.А.Радченко

"Согласовано"
Управление Роспотребнадзора



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды)

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда



- Илья -

12-ти листов белого А4 обесцвеченного горячим штампом (обе стороны обесцвечены вваристной группой 7-11 лет МОУ Волгограда

1 лист

Прим. птицы, назначение блока	Масса мигриру- щих птиц, г	Питательные вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ реци- при- ему- р				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	ВИ, С, мг/А, мг/г	Е, мг/ г	Ca, мг/г	Mg, мг/г				
Общий													
Онагре по склону (выгреб скота), покров скота, края полянины, склон	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8
Сул жирафинский с птицами открытым	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6
Кокотка бинанс из яиц №294	80,5	11,0	17,6	12,2	246,5	6,1	0,5	0,0	2,6	17,2	22,3	124,0	1,5
Макаронные изделия открыты с яйцами №2013	150	5,5	5,7	33,3	206,6	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	23,5	54,6	1,2
Кокот из яиц скотоптическим №549	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	6,0	0,1
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	5,1	23,5	1,1
Итого за привезенные:		29,3	28,4	119,6	846,4	0,5	6,7	0,3	7,1	106,2	161,4	330,2	7,6

2 лист

Прим. птицы, назначение блока	Масса мигриру- щих птиц, г	Питательные вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ реци- при- ему- р				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	ВИ, С, мг/А, мг/г	Е, мг/ г	Ca, мг/г	Mg, мг/г				
Общий													
Онагре по склону (выгреб скота), покров скота, края полянины, склон	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8
Ширяя из склонов птицами открытым №81	200	1,5	4,0	7,4	72,2	0,0	10,0	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6
Кокотка рыбная (чайная) №388	80	0,9	1,3	12,4	159,6	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388
Пшено зародышевое №123	150	3,1	7,4	21,6	164,8	0,2	10,2	0,0	0,2	39,1	29,2	85,5	1,1
Кисель из кокосового ореха №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,9
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	5,1	23,5	1,1
Итого за привезенные:		21,2	19,6	112,0	711,7	0,5	22,8	0,2	6,5	167,6	118,5	369,8	5,5

3 лист

Прим. птицы, назначение блока	Масса мигриру- щих птиц, г	Питательные вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ реци- при- ему- р				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	ВИ, С, мг/А, мг/г	Е, мг/ г	Ca, мг/г	Mg, мг/г				
Общий													
Онагре по склону (выгреб скота), покров скота, края полянины, склон	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8
Борь с птицами и пернатыми №62	200	1,6	4,0	10,4	94,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9
Рыбь из яиц №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	1,5	289
Кокот из сухого мяса (мясной) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	4,9	5,1	23,5	1,1
Итого за привезенные:		20,1	19,7	91,3	633,3	0,4	10,8	0,2	6,5	167,6	118,5	369,8	5,5



dr. huk

12-ти листное меню для обеспечения горячим питанием (обедом) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгоград

4 лет

Прим.название, наименование блока	Масса персона	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, кал	Бел. Вт, С, жир, А, угл. Е, кг/кг нед	Минеральные вещества Си, Mg, Fe, кг/кг нед	Р, кг/ нед	% Сборки рецепту р
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г					
Обед по сезону (курица салат, помидор салат, котлета кабачковая, отварной кальмак, помидор салат, сметана отварная)									
Суп из овощей №135	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,1	21,1
Гарнир №491	200	1,5	3,0	8,9	68,3	0,0	6,8	0,2	25,6
Гарнир №49	80	9,6	10,6	5,3	155,5	0,0	4,6	0,0	35,9
Рис отварной №304	150	3,8	5,9	38,9	219,3	0,0	0,1	0,3	8,6
Хлеб из смеси мукофферта №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	8,6
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3
Хлеб пекарский	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,7	4,9
Итого за неделю:		21,1	19,5	112,0	708,8	0,2	13,9	0,3	2,2
5 лет									
Прим.название, наименование блока	Масса персона	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, кал	Бел. Вт, С, жир, А, угл. Е, кг/кг нед	Минеральные вещества Си, Mg, Fe, кг/кг нед	Р, кг/ нед	% Сборки рецепту р
	Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	Обед					
Обед по сезону (курица салат, помидор салат, котлета кабачковая, отварной кальмак, помидор салат, сметана отварная)									
Шр. по сезону котлеты с картофелем №88	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	21,1
Пюре из яблок №92	200	1,5	4,0	7,4	72,2	0,0	10,0	0,2	1,8
Хлеб из крахмала №48	150	15,3	19,9	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,9
Хлеб пшеничный №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	11,7
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3
Хлеб пекарский	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,7	4,9
Итого за неделю:		23,1	21,9	185,6	727,4	0,2	14,5	4,4	7,3
6 лет									
Прим.название, наименование блока	Масса персона	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, кал	Бел. Вт, С, жир, А, угл. Е, кг/кг нед	Минеральные вещества Си, Mg, Fe, кг/кг нед	Р, кг/ нед	% Сборки рецепту р
	Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	Обед					
Обед по сезону (курица салат, помидор салат, котлета кабачковая, отварной кальмак, помидор салат, сметана отварная)									
Суп картофельный с горохом №02	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	21,1
Гарнир с овощами №2782	200	4,5	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	30,1
Напиток из яблочного компота №288	150	15,8	26,2	20,2	180,5	0,1	8,7	0,9	7,3
Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	20,2	90,1	0,0	80,9	0,8	49,4
Хлеб пекарский	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3
Хлеб пекарский	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,9	6,2
Итого за неделю:		27,8	31,9	99,3	884,5	0,0	94,5	1,1	11,6



12-ти дневное меню для обеспечения горячими питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгоград

7 день

Против виши, начиненное блоки		Масса изделия	Пищевые вещества			Биотехника			Минеральные вещества			№ распо- ртка
г	г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	Образ.	Влажность, массы изд.	Н1, С, мг на 1 кг	А ₁ , мг на 1 кг	Са, Мg на 1 кг	P, мг на 1 кг	Fe, на 1 кг	р
Очески по склону (вырез салат, помидор салат, капуста киндер, сыр)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5
Суп картофелиный с нарезанными грибами №103	200	2,3	2,2	16,1	94,3	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3
Тарелка с яйцом №107К	80	9,8	7,6	11,2	153,3	0,0	0,0	0,0	0,3	7,1	14,6	91,8
Пирожок с яйцом №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	0,2	10,2	0,0	0,2	39,1	29,2	85,5
Хлеб пшеничный №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0
Хлеб пшеничный (бездр.) №342	40	3,8	0,2	19,5	91,3	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	342
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	30,2
Хлеб пшеничный		21,6	18,3	115,8	713,1	0,5	19,6	0,2	3,5	112,6	98,8	307,8
Итого за неделю:												

8 день

Против виши, начиненное блоки		Масса изделия	Пищевые вещества			Биотехника			Минеральные вещества			№ распо- ртка
г	г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	Образ.	Влажность, массы изд.	Н1, С, мг на 1 кг	А ₁ , мг на 1 кг	Са, Мg на 1 кг	P, мг на 1 кг	Fe, на 1 кг	р
Очески по склону (вырез салат, помидор салат, капуста киндер, сыр)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5
Суп картофелиный с помидор салатом отварной №162	200	1,6	4,0	10,4	84,5	0,9	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9
Борщ с квашеной и сваренной №162	150	12,1	16,9	10,8	246,9	0,2	4,7	0,2	2,6	24,3	127,5	1,3
Пицца, гусиная и соус с овощами №888	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	486
Хлеб пшеничный супер №349	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,3	1,9	30,2	349
Хлеб пшеничный	40	2,9	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,5	6,3	31,1	3,7
Хлеб пшеничный		21,4	21,9	84,3	616,9	0,4	14,3	0,4	4,3	103,4	88,5	252,4
Итого за неделю:												

9 день

Против виши, начиненное блоки		Масса изделия	Пищевые вещества			Биотехника			Минеральные вещества			№ распо- ртка
г	г	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	Образ.	Влажность, массы изд.	Н1, С, мг на 1 кг	А ₁ , мг на 1 кг	Са, Мg на 1 кг	P, мг на 1 кг	Fe, на 1 кг	р
Очески по склону (вырез салат, помидор салат, капуста киндер, сыр)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5
Суп картофелиный с помидор салатом отварной №162	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4
Колбаса Вкусные из мяса №294	150	13,0	17,4	12,2	256,5	0,1	0,5	0,0	2,6	17,2	22,1	124,0
Капуста печеная разваристая №302	200	0,1	0,0	30,7	217,2	0,2	0,0	0,0	1,1	29,4	32,5	146,0
Хлеб пшеничный №348	40	3,0	0,2	19,5	126,5	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2
Хлеб пшеничный		36,1	26,9	136,2	968,3	0,6	6,7	0,4	7,2	122,7	113,1	415,9
Итого за неделю:												



M. Khol

12-ти летний котенок для обесцвечивания горячим питанием (обесц.) облучаются возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгоград

10 лев.

Прежнее питание, наканунеование блюда		Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			№ Сборника-протоколу		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Образ	Г	Г	B1, мкг	C, мкг	A, мкг	E, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Р	
Овощи по сезону (огурцы свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец, салат, помидор свежий, салат отварной)	60	1,3	0,4	7,7				37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Цыплята молодняк из курятнико №688	280	1,5	4,0	7,6				72,2	0,0	10,0	0,2	1,8	34,6	17,7	34,9	0,6	88	2011	
Рыбка из яиц №219	150	12,7	14,6	13,9				237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	135,7	1,5	289	2011	
Конфеты из сливок плавленых (тесто) №342	200	0,2	0,2	27,5				112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9	342	2011	
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	19,5				91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3				59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,5	5,1	23,5	1,1			
Чай из зеленого чая:								611,0	5,6	5,6	21,7	0,5	6,4	184,6	84,6	252,9	5,6		
	28,6	19,7	88,3																

11 лев.

Прежнее питание, наканунеование блюда		Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			№ Сборника-протоколу		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Образ	Г	Г	B1, мкг	C, мкг	A, мкг	E, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Р	
Овощи по сезону (огурцы свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец, салат, помидор свежий, салат отварной)	60	1,3	0,4	7,7				37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Белки с куриными и куринными №62	200	1,6	4,0	10,4				94,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	82	2011	
Тесто из яиц №452	150	15,2	19,0	27,9				340,8	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	138,8	1,5	492	2004	
Изюм из яиц №188	200	0,7	0,3	20,2				96,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,9	0,2	19,5				91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3				59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1			
Чай из зеленого чая:								711,7	5,6	5,6	21,7	0,5	6,4	187,8	88,8	279,8	5,6		
	23,4	24,3	97,5																

12 лев.

Прежнее питание, наканунеование блюда		Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			№ Сборника-протоколу		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Образ	Г	Г	B1, мкг	C, мкг	A, мкг	E, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Р	
Овощи по сезону (огурцы свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец, салат, помидор свежий, салат отварной)	60	1,3	0,4	7,7				37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Сыр пастеризованный в электропечи №103	200	2,3	2,2	16,1				94,9	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9	103	2011	
Белки рабочие публичные №237	80,5	9,5	14,5	11,6				215,5	0,0	0,7	0,0	4,8	37,2	33,5	142,8	1,2	237	2011	
Рис пропаренный с томатом №513	150	4,0	4,0	39,4				210,8	0,0	1,6	0,0	0,1	13,2	28,9	76,3	0,7	513	2004	
Конфеты из яиц №348	200	0,5	0,1	27,4				112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,3				91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5				79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4			
Чай из зеленого чая:								841,8	5,6	5,6	21,0	0,2	6,0	124,1	133,8	378,6	6,2		
	23,1	21,8	184,2																

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества			№ Сборника-протоколу				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Образ	Г	Г	B1, мкг	C, мкг	A, мкг	E, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Р
Итого за день первой	284,2	216,2	1299,6	8829,5	2,4	242,8	3,6	1065,9	885,4	0,4	5,6	106,3	80,9	292,8	5,4			
Среднее значение за период	24	23,0	108,3	735,2	0,2	24,3	0,4											

Сборник результатов для облучения и контроля обесцвечивания горячим питанием /При ред. М.П. Монахова и В.А. Тутенкова -
М. ДД 11.02.2011. - 544с.
Сборник результатов и кумулятивных показателей для предпринимательской деятельности /При ред. В.Л. Лапиной.
- М.: Холдинговодфарма, 2004. - 540с.



© Robert

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Балограда

Сборник рациональных и гипокалорийных рецептур для обучающихся образовательных организаций. Сборник техническое нормативное ФГБУ
НПЦ Министерства России по питанию и физической культуре РАМН им. профессора В.Р. Кучини - М.: Издательство Издательство котр

Учебного заведения
Бакинского района
гимназии - в

д.и.богусьей

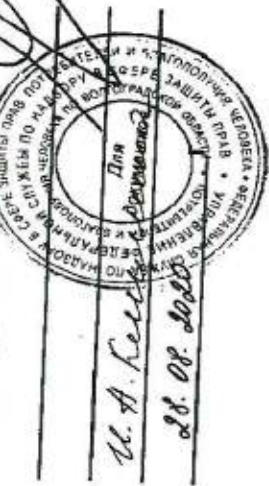
Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель Департамента по образованию администрации Волгограда
И.А.Радченко

"Согласовано".

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды)

обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда



12-ти летний кенгуру для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ Волгоградская

1 день

Прием пищи, назначение блоков

Масса порции	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные вещества	Нб	Сборы и расчету						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вл.	C, мг мг	A, мг мг	Ca, мг мг	Mg, мг мг	P, мг мг	Fe, мг мг		
Обед													
Овощи по сезону (бульра сельдь, помидор сельдь, кочанная капуста каланчоха, огурцы спасай, помидор спасай, сельдь отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	15,6	20,8	40,7	1,4
Суп из курицы с горохом №012	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0
Котлеты рыбные №1294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,1	27,8	154,7	2,0
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0,9	0,1	1,2	19,2	24,6	63,4	1,4
Котлеты из бекона суперкусок №149	200	9,0	9,0	19,4	71,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	349	2011
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	11,9	30,7	0,7
Булка за пряско пшеница	36,3	34,2	142,2	1 077,4	0,4	94,0	0,4	0,0	0,0	6,8	31,3	14	
2 день													

Прием пищи, назначение блоков

Масса порции	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные вещества	Нб	Сборы и расчету						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г										
Обед													
Овощи по сезону (бульра сельдь, помидор сельдь, кочанная капуста, огурцы спасай, помидор спасай, сельдь отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	34,0	20,8	40,7	1,4
Шрот из соевого напульпа и каштобоя №188	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,6	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9
Котлеты рыбные (куриные) №338	100	17,7	9,2	15,9	159,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50,2	197,5	1,6
Шрот из кукурузного №5648	180	3,8	9,0	25,8	197,9	0,2	12,4	0,0	0,3	47,0	0	35,1	1,3
Хлеб пшеничный	200	0,1	0,1	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	1,2	128	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	1,7	1,9	4,3	0,0	648
Булка за пряско пшеница	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Булка за пряско пшеница	26,6	24,4	116,3	827,5	0,5	29,2	0,2	5,4	209,9	147,3	452,3	7,0	
3 день													

Прием пищи, назначение блоков

Масса порции	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные вещества	Нб	Сборы и расчету						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г										
Обед													
Овощи по сезону (бульра сельдь, помидор сельдь, кочанная капуста, огурцы спасай, помидор спасай, сельдь отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4
Булка с курицей и каштобоя №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,1
Котлеты из стручковой пасторы (бекона) №342	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	10,0	0,5	1,6	29,9	43,5	180,8	2,0
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	13,3	4,7	4,0	342	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	8,3	11,9	30,2	0,7	
Булка за пряско пшеница	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	4,9	5,1	23,5	1,1	
Булка за пряско пшеница	26,1	25,7	103,7	749,7	0,4	24,6	0,7	7,7	134,9	112,0	327,7	7,0	
З ачен													



12-го занятия меню для обеспечения горячим питанием (обедом) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгоград

10 день

Прием пищи, назначение блока									
Масса порции	Пищевые вещества	Белки, Жиры, Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборы к рециклируемому		
кг	г	г	МЕ	В1, С, Ни	Ca, Mg, P, NiF	Fe, NiF	р		
Обед									
Однократно по сезону (группы смешанной, полигорячей пищи, выпечка хлебная, отруби суповые, консервированной, замороженной, сухими отварами)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1
ПШ на сыворотке измельченная с крахмалом №288	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4
Рис на яичной измельченная с крахмалом №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	16,0	0,5	3,6
Капуста из свежих листьев (бланшированная) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	13,3
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,1	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	11,9
Хлеб пшеничный	25,9	25,9	100,0	732,4	0,4	28,1	0,7	7,7	134,5
Итого за прием пищи:									108,3
									322,8
									7,6

11 день

Прием пищи, назначение блока									
Масса порции	Пищевые вещества	Белки, Жиры, Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборы к рециклируемому		
кг	г	г	МЕ	В1, С, Ни	Ca, Mg, P, NiF	Fe, NiF	р		
Обед									
Однократно по сезону (группы смешанной, полигорячей пищи, выпечка хлебная, отруби суповые, консервированной, замороженной, сухими отварами)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1
Бородинский и киргизский №2	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	4,3
Пшеница ячмень №92	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	26,0
Рис из ячменя шлифованный №183	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	0,0	0,6	19,2
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	4,9
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,2	11,9
Хлеб пшеничный	30,3	31,7	114,3	871,7	0,3	35,4	0,5	16,1	136,9
Итого за прием пищи:									357,7
									6,9

12 день

Прием пищи, назначение блока									
Масса порции	Пищевые вещества	Белки, Жиры, Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборы к рециклируемому		
кг	г	г	МЕ	В1, С, Ни	Ca, Mg, P, NiF	Fe, NiF	р		
Обед									
Однократно по сезону (группы смешанной, полигорячей пищи, выпечка хлебная, отруби суповые, консервированной, замороженной, сухими отварами)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1
От кипротечников с минеральными веществами №103	250	2,3	2,9	19,9	117,3	0,1	6,6	0,2	24,7
Зерновой хлебобулочный №237	100,5	11,9	17,3	14,7	262,5	0,1	0,9	0,0	6,3
Рис пропаренный с томатом №513	180	4,8	4,8	47,3	222,9	0,1	2,6	0,0	14,0
Капуста из яблока №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	23,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,9	5,5
Итого за прием пищи:									31,3
									1,4

ИТОГО ПО ПРЕДМЕТНОМУ МЕНЮ

Прием пищи									
Итого	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборы к рециклируемому			
	Белки, Жиры, Углеводы	ккал	В1, С, Ни	Ca, Mg, P, NiF	Fe, NiF	р			
Итого за весь период	360,6	156,6	10 670,6	5,4	295,5	5,3	75,6	1 367,5	1 287,7
Среднее значение за период	39,1	29,7	125,7	89,2	0,2	29,5	0,5	7,6	406,6

Сборы пищевого отхода для облучивания во всех образовательных учреждениях / Пр. ред. М.П. Морозенко и В.А. Туленко. - М.: Дели

пто, 2011. - 544с.

Сборы пищевого отхода для промышленной переработки при общественном питании / Под ред. В.Г. Ганининой. - Н.Хабаровск: Азот, 2004. - 640с.

Сборы пищевого отхода и кулинарных изделий для облучивания образовательных организаций. Сборник технологических нормативов. РАН, д.м.н., профессор В.Р. Кузнецов. - М.: Институт Научной кибернетики МИАН, 2016. - 160 с.



о.х.х.х.х.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обедом) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгоград

4 день

Прием пищи, назначение блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Белковые			Минеральные вещества			№ Сборни к регистрации	
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	В1, мг	Си, мг	А, мг	Е, мг	Си, мг	Мg, мг	Р, мг	
Обед												
Очики по сковоре (булочки сметаной, помидор салатом, кипяток чайник, отвары)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,9	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7
Суп из свеклы №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	0,1	8,5	0,2	0,2	31,7	21,4	48,3
Цукаты №491	150	18,2	19,8	9,7	291,1	0,1	8,6	0,3	0,7	64,4	35,7	186,8
Рис с овощами №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0,0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3
Каша из сывеси суперкухон №349	200	0,9	0,9	19,4	77,4	0,9	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	3,04
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5
Итого за прием пищи:	316	31,1	31,4	929,8	93,1	0,6	2,9	163,3	126,2	419,8	6,8	

5 день

Прием пищи, назначение блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Белковые			Минеральные вещества			№ Сборни к регистрации	
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	В1, мг	Си, мг	А, мг	Е, мг	Си, мг	Мg, мг	Р, мг	
Обед												
Очики по сковоре (булочки сметаной, помидор салатом, кипяток чайник, отвары)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7
Шрот из скважинного кашата с яичницей №63	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6
Пельмени №62	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26,9	45,4	21,7
Каша из каштанов №68	200	0,1	0,6	30,2	126,5	0,0	0,0	0,0	1,7	1,9	4,3	0,9
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	8,8	1,4
Итого за прием пиши:	341	31,6	31,8	944,6	94,4	0,6	29,0	0,2	4,9	160,4	117,2	367,4

6 день

Прием пищи, назначение блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Белковые			Минеральные вещества			№ Сборни к регистрации	
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	В1, мг	Си, мг	А, мг	Е, мг	Си, мг	Мg, мг	Р, мг	
Обед												
Очики по сковоре (булочки сметаной, помидор салатом, кипяток чайник, отвары)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7
Суп из крапивы с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,2	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2
Грибница с овощами №278K	200	21,0	35,0	27,2	507,4	0,2	11,5	1,2	9,6	53,4	66,0	243,8
Пельмени №2020 шапочки №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	8,8	1,4
Итого за прием пиши:	35,2	41,9	185,3	985,4	0,7	100,3	1,4	14,7	160,2	144,1	428,3	9,2



7 лет

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины			Минеральные вещества			% Сборки и приему			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мкг	А, мкг	Си, мкг	Е, мкг	К, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Mg, мкг	P, мкг
Общее														
Очищено на сковороде (приятель скважин), почистить сковороду, запечь в каменке, отпирать	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
салатом, почистить сковороду, сковорода отпаривать	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1	103
Суп из куриной с мясорубленным кипятиком №03	100	12,5	9,6	14,1	191,6	0,0	0,0	0,0	0,4	8,9	18,4	114,8	1,6	307
Техники с рисом №507К	180	3,8	9,0	25,8	197,9	0,2	12,4	0,0	0,3	47,0	35,1	102,5	1,3	128
Лапша кипятильная №128	200	0,2	0,2	22,5	112,1	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,9	0,9	342
Каша из скважин сковороды (сковороды) №342	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,0	31,3	1,4	
Хлеб пшеничный	27,9	2,9	1,66	1	852,5	0,5	24,8	0,2	4,0	143,6	123,9	384,1	8,4	
Итого за прием пищи:														

8 лет

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины			Минеральные вещества			% Сборки и приему			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мкг	А, мкг	Си, мкг	Е, мкг	К, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Mg, мкг	P, мкг
Общее														
Очищено на сковороде (приятель скважин), почистить сковороду, запечь в каменке, отпирать сковороду, почистить сковороду, сковорода отпаривать	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Баран с тушенкой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,6	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2	82
Грибы с тушенкой в соусе с говядиной №88	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	31,9	25,7	169,9	1,7	488
Каша из скважин сковороды №349	200	0,9	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,3	31,3	1,4	
Итого за прием пищи:					744,2	0,4	19,3	0,6	7,0	166,1	139,3	446,7	8,9	

9 лет

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины			Минеральные вещества			% Сборки и приему			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мкг	А, мкг	Си, мкг	Е, мкг	К, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Mg, мкг	P, мкг
Общее														
Очищено на сковороде (приятель скважин), почистить сковороду, запечь в каменке, отпирать сковороду, почистить сковороду, сковорода отпаривать	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Суп из куриной с мясорубленным кипятиком №02	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0	102
Каша кипятильная с горохом №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,3	27,8	154,7	2,0	294
Каша пшеничная рассыпчатая №202	180	7,5	5,1	46,4	260,6	0,2	0,0	0,0	1,3	35,3	39,1	175,1	3,0	392
Каша из кипятка №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	
Итого за прием пищи:					1079,2	0,8	9,4	0,3	8,8	155,9	142,0	515,5	10,5	



закончил

