

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

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Говядина с овощами №278К	150	15,8	26,2	20,2	380,5	0,1	8,7	0,9	7,3	40,1	49,4	183,2	2,7	278К	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	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 (яблоко) №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	27,1	73,6	623	0,2	18,3	1,1	8,6	83,2	80,4	235,9	7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5	492	2004
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	377	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		
Итого за прием пищи:		18,5	19,2	61,9	494,3	0,2	3,1	0,4	4,7	41,6	503	190,4	2,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	0,0	0,2	0,1	0,2	78,2	22,6	95,7	0,4	174	2011
Яйцо вареное вкрутую №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337	2004
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:		14,8	14,1	62,2	436,8	0,1	0,3	0,6	13	162,8	48,8	243,7	2,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	90	14,51	19,8	13,16	287,88	0	0	0	3,15	17,88	25,08	142,76	2,36	268	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0	0,1	1	16	20,5	54,6	1,2	203	2011
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0	0	0,2	0	11,1	3,9	0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		23,11	25,7	80,76	645,48	0,2	0	0,3	4,95	53,28	61,38	227,56	4,66		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,26	8,21	14,4	179,88	0,1	0,1	0,0	3,71	54,11	45,22	186,63	1,35	388	2004
Рагу из овощей №224	150	2,6	10,4	13,5	158,3	0,1	12,3	0,3	0,3	44,9	24	58,9	0,8	224	2004
Чай с лимоном №377	200	0,2	0	15	61,6	0,0	1,1	0,2	0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		18,76	18,91	67,2	514,58	0,3	13,5	0,5	5,01	123,01	88,72	284,73	3,45		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	150/10	9,0	8,1	45,8	291,4	0,0	0,0	0,0	0,2	56,6	30,8	134,2	1,1	315	2004
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	692	2004
Масло сливочное №96	5	0,6	3,5	0,1	32,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	1,2	0,0	96	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:		15,0	13,2	96,1	561,8	0,1	0,1	0,0	1,3	133,1	63,6	234,6	2,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша вязкая 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 (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,6	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:		10,6	9,0	57,3	354,0	0,2	0,3	0,3	0,9	212,5	45,9	190,4	1,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	90/30	13,6	18,54	14,72	279,8	0,0	0,2	0,0	3,92	35,89	19,52	127,85	1,63	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	135,5	3,1	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0	14	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	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		23,6	23,64	81,92	634,7	0,3	1,3	0,2	5,32	75,69	130,32	302,55	6,13		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Гейтели с рисом №307К	90	11,02	8,55	12,6	172,46	0,0	0,0	0,0	0,3	7,98	16,42	103,27	1,23	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	0,1	1,0	16	20,5	54,6	1,2	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	363	2016
Чай с сахаром №376	200	0,1	0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3	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:		19,82	15,15	81,7	543,26	0,2	0,4	0,3	2,1	46,18	52,6	179,9	3,4		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,26	8,21	14,4	179,88	0,1	0,1	0,0	3,71	54,11	45,22	186,63	1,35	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	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3	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:		20,36	14,81	84,6	552,38	0,2	0,2	0,4	4,81	121,81	90,32	320,93	3,05		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Чахохбили №491	90	10,8	11,92	5,96	174,93	0,0	5,17	0,0	0,3	38,13	21,48	111,82	1,35	491	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0	0,0	0,4	15,4	91	135,5	3,1	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14	4,9	1,4	0,5	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0,6	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Фрукты свежие (яблоко) №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	338	2011
Итого за прием пищи:		21,4	17,62	87,46	598,23	0,3	15,87	0,2	2,0	99,53	144,48	301,42	8,85		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Птица, тушенная в соусе с овощами №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
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	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	485,2	0,3	4,3	0,2	3,6	99,8	59,7	226,7	2,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	224,85	216,93	895,74	6443,73	95,27
Среднее значение за период	18,73	18,07	74,64	536,97	7,9

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДи11 / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.