

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8		
Суп картофельный с горохом №102	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	102	2011
Котлеты рубленные из птицы №294	90/5	14,52	19,44	13,63	286,67	0,1	0,55	0,0	2,9	19,22	24,92	138,58	1,67	294	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
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0	0	19,4	77,4	0,0	0	0,0	0	8,6	1,8	0	0,1	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
Итого за прием пищи:		30,82	30,44	121,03	876,57	0,3	6,75	0,3	7,4	108,22	103,62	334,78	7,17		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	0,00	2,50	0,00	0,10	21,10	12,50	24,50	0,80		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4	7,4	72,2	0,00	10,00	0,20	1,80	34,40	17,70	34,90	0,60	88	2011
Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,26	8,21	14,4	179,88	0,10	0,10	0,00	3,71	54,11	45,22	186,63	1,34	388	2004
Пюре картофельное №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	0,20	10,20	0,00	0,20	39,10	29,20	85,50	1,10	128	2011
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0	30,7	126,5	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	1,90	4,30	0,00	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,10	0,00	0,00	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70		
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,10	0,00	0,00	0,70	4,90	5,10	23,50	1,10		
Итого за прием пищи:		23,16	20,51	113,6	731,68	0,50	22,80	0,20	7,31	173,61	123,52	389,53	5,64		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	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		
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4	10,4	84,5	0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	82	2011
Рагу из птицы №289	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
Компот из свежих плодов (яблоко) №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	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 пеклеванный	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		
Итого за прием пищи:		20,7	19,7	91,3	623,3	0,4	18,8	0,5	6,5	104,8	87,5	256,8	5,9		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	0,0	2,50	0,0	0,10	21,10	12,50	24,50	0,80		
Суп из овощей №135	200	1,5	3	8,9	68,3	0,0	6,80	0,2	0,00	25,60	17,10	38,60	0,70	135	2004
Чахохбили №491	90	10,8	11,92	5,96	174,93	0,0	5,17	0,0	0,33	38,13	21,48	111,82	1,35	491	2004
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0,0	0,00	0,1	0,30	8,60	24,50	75,30	0,50	304	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0	0	19,4	77,4	0,0	0,00	0,0	0,00	8,60	1,80	0,00	0,10	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0,00	0,0	0,80	8,30	11,90	30,20	0,70		
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,00	0,0	0,70	4,90	5,10	23,50	1,10		
Итого за прием пищи:		22,3	21,22	112,66	728,23	0,20	14,47	0,30	2,23	115,23	94,38	303,92	5,25		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	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		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	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	88	2011
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
Кисель из концентрата №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	2004
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 пеклеванный	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		
Итого за прием пищи:		23,1	23,9	105,0	727,8	0,3	14,5	0,4	7,3	100,1	82,9	276,2	4,7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8		
Суп картофельный с горохом №102	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	102	2011
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
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388	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		
Хлеб пеклеванный	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:		27,9	31,9	99,3	804,5	0,4	94,9	1,1	11,8	125,3	112,4	335,7	7,7		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	0,0	2,5	0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9	юз	2011
Тефтели с рисом №307К	90	11,02	8,55	12,6	172,46	0,0	0	0	0,33	7,98	16,42	103,27	1,23	307	2016
Пюре картофельное № 128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	0,2	10,2	0	0,2	39,1	29,2	85,5	1,1	128	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4	0,9	342	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		
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,99	5,1	23,5	1,1		
Итого за прием пищи:		22,82	19,25	117,3	732,26	0,4	19,6	0,2	3,33	114,57	100,62	233,77	6,73		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	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		
Борщ с капустой в картофелем №82	200	1,6	4	10,4	84,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	82	2011
Птица, тушеная 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
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349	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		
Хлеб пеклеванный	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:		21,1	21,9	84,3	616,9	0,4	14,3	0,4	6,3	103,4	80,5	252,4	5,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8		
Суп картофельный с горохом №102	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	102	2011
Котлеты рубленные из птицы №294	90/5	14,52	19,44	13,63	286,67	0,1	0,55	0	2,9	19,22	24,92	138,58	1,67	294	2011
Каша пшеничная рассыпчатая №302	150	6,3	4,2	38,6	217,2	0,2	0	0	1,1	29,4	32,5	146	2,4	302	2011
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
Итого за прием пищи:		31,72	28,94	137,63	936,47	0,4	6,75	0,2	7,5	124,72	115,72	430,48	8,27		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	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		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	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	88	2011
Рагу из птицы №289	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
Компот из свежих плодов (яблок) №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	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 пеклеванный	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		
Итого за прием пищи:		29,6	19,7	88,3	611,0	0,4	21,7	0,5	6,4	104,6	84,6	252,8	5,6		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	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		
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	82	2011
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
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388	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		
Хлеб пеклеванный	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		
Итого за прием пищи:		23,8	24,2	97,5	711,7	0,3	91,6	0,4	8,2	107,8	88,8	279	5,5		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	0	2,5	0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 103	200	2,3	2,2	16,1	94	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9	103	2011
Эрсы рыбные рубленые №237	90/5	10,6	16,2	12,96	240,08	0	0,78	0	5,36	35,98	37,44	159,6	1,34	237	2011
Рис припущенный с томатом №513	150	4	4	39,4	210,8	0	1,6	0	0,3	13,2	28,9	78,3	0,7	513	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0	0	0	23	9,4	23,2	0,5	348	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:		24,2	23,5	139,56	865,58	0,3	10,18	0,2	8,56	127,88	127,74	395,4	6,34		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, Г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	301,22	285,16	1307,48	8956,99	4,3	336,35	4,7	82,83	1410,23	1202,3	3740,78	74
Среднее значение за период	25,1	23,76	108,95	746,41	0,35	28,02	0,4	6,9	117,51	100,19	311,73	6,16

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. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДи11 / под редакцией член-корр. РАН, дм.н., профессора В.Р. Кучмы - М: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.