

Разработано
И.о. руководителем отделов
по образованию и развитию
администрации Волгограда



12-дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			номер по сборнику	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
Вариант 1															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	6,10	11,20	43,50	300,00	0,10	0,96	54,80	61,70	133,68	156,72	37,22	0,84	№175/2011
3	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	0,50	0,00	1,00	60,00	0,05	247,90	0,00	0,00	417,00	16,50	13,50	3,30	
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
Итого			11,92	14,15	75,00	525,00	0,28	251,06	54,80	63,35	639,18	317,90	78,04	6,19	
Вариант 2															
1	Печень, тушенная в соусе	80	20,20	14,00	6,00	254,00	0,38	57,72	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72	№439
2	Каша вязкая пшеничная	150	4,80	6,20	31,90	206,00	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	1,60	№302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,04	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			27,22	20,60	65,00	583,00	0,73	59,92	55,45	1,83	132,12	387,97	83,12	7,57	
Вариант 3															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	150/20	25,00	22,20	22,80	398,00	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			30,32	25,15	53,30	563,00	0,16	2,36	0,05	2,85	125,60	245,78	37,62	2,43	
Вариант 4															
1	Рагу из птицы	200	17	15,3	20	285,0	0,08	12,93	16,68	0,3	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2011
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№639
3	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			19,62	15,70	63,50	474,00	0,13	15,73	16,68	0,95	67,55	158,33	53,54	3,24	
Вариант 5															
1	Котлеты или биточки рыбные	80	10,50	9,00	15,00	184,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34	№234/2011
2	Каша вязкая пшеничная	150	4,80	6,20	31,90	206,00	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	1,60	№302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			17,52	15,60	74,00	513,00	0,41	3,06	20,64	2,15	156,70	311,28	102,96	4,19	
Вариант 6															
1	Макароны, запеченные с яйцом и маслом сливочным	150/5	10,45	17,10	34,25	339,00	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	1,60	№335
2	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№639
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			16,07	20,05	80,95	568,00	0,43	2,80	0,00	2,75	102,50	218,68	74,32	3,45	
Вариант 7															
1	Сосиска отварная	80	9,00	19,00	1,30	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413
2	Пюре из бобовых (горох)	150	14,10	6,90	33,40	255,00	0,00	2,80	0,60	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№199/2011
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			25,42	26,30	62,00	593,00	0,06	5,00	0,60	0,75	47,50	77,68	19,32	2,30	
Вариант 8															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	7,00	13,00	33,00	288,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				номер по сборнику
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3	Йогурт или Фругурт	1 шт	3,00	6,00	4,10	85,00	0,15	2,70	0,20	0,90	25,00	8,00	16,00	0,00	
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		15,32	21,95	67,60	538,00	2,88	6,10	0,27	2,95	231,50	259,68	61,32	2,25	
	Вариант 9														
1	Голубцы ленивые с маслом	80/5	9,90	7,70	7,50	142,00	0,42	0,00	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29	
2	Каша гречневая вязкая	150	8,60	7,70	42,50	278,00	0,12	0,00	20,00	0,00	15,90	210,10	140,00	4,80	№302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№865
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		20,72	15,80	77,10	543,00	0,59	2,20	20,14	1,16	123,97	402,78	178,32	7,34	
	Вариант 10														
1	Овощи отварные (свекла отварная) или соленые или свежие	30	0,40	0,10	2,00	9,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Плов из птицы	200	17,30	15,00	41,60	380,00	0,04	0,00	11,00	0,30	21,00	77,00	11,00	1,00	№492
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		20,02	15,50	70,90	514,00	14,09	2,24	11,01	0,85	67,50	151,68	36,32	2,85	
	Вариант 11														
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	7,00	13,00	33,00	288,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		14,42	18,00	60,60	476,00	2,67	3,40	0,13	0,85	160,90	206,48	34,12	2,35	
	Вариант 12														
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Латшеник с творогом прокипяченной сметаной	150/20	14,70	16,00	31,00	353,00	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	№208/2011
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		19,92	18,95	61,30	516,00	0,22	2,33	59,00	5,44	259,40	366,88	63,62	3,33	