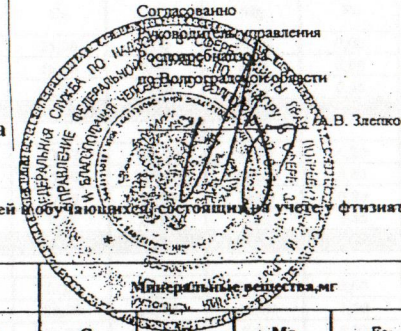


Разработано
И.о. руководителя
по образованию
администрации Волгограда



«Согласовано»
Директор МОУ СШ № 106
Советского р-на г.Волгограда

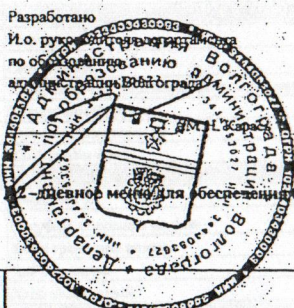


12-дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда, многодетных семей и многодетных семей в обучающейся, состоящих на учете у фтизиатра

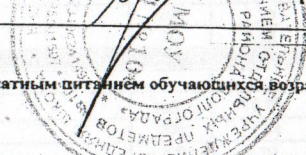
№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			номер по сборнику	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe		
Вариант 1															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Каша вязкая 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 икаркаде	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	75,90	575,00	0,28	251,06	54,80	1,65	639,18	117,50	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	0,93	112,12	367,29	83,12	12,57	
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 стуженым	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	2,65	125,60	245,78	36,62	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	0,50	67,55	154,53	58,52	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	0,80	156,70	317,28	102,56	4,19	
Вариант 6															
1	Макаронны 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	74,52	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	0,00	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	0,00	0,75	47,50	77,68	20,00	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:			15,52	4,95	67,60	538,00	0,88	6,10	0,27	2,95	231,50	79,68	61,32	2,51	
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	178,52	7,34	
Вариант 10															
1	Овощи отварные (свежая 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 пшеницы	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	51,68	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:			14,72	18,00	60,60	476,00	2,67	1,40	0,13	0,85	160,90	206,48	44,12	2,35	
Вариант 12															
1	Сыр поршиа	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	Ладженник 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	0,23	59,00	5,44	259,40	366,88	63,62	3,33	

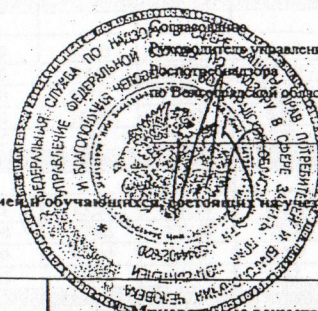
Разработано
И.о. рук. ...
по ...
... Волгограда



«Согласовано»
Директор МОУ СП № 106
Советского р-на г.Волгограда



«Утверждено»
Директор ООО «Венера»
А.В. Погосова



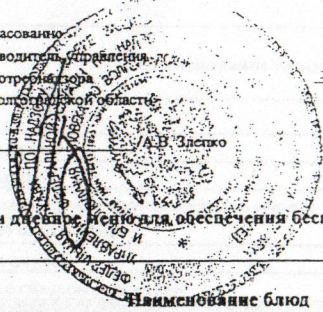
«Согласовано»
...
А.В. Зленко

«...» - дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей 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	200/5	8,13	14,93	58,00	400,00	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															
Вариант 2															
1	Печень, тушенная в соусе	100	25,30	17,50	7,50	317,50	0,38	57,72	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72	№439
2	Каша вязкая пшеничная	200	6,40	8,22	42,55	274,44	0,33	0,00	0,00	1,00	13,33	80,00	54,40	1,78	№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															
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	200/20	33,30	29,60	30,40	530,70	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															
Вариант 4															
1	Рагу из овощей	260	20,70	18,60	24,30	347,00	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2011
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,40	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№639
3	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															
Вариант 5															
1	Котлеты или биточки рыбные	100	13,10	11,30	18,80	230,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34	№234/2011
2	Каша вязкая пшеничная	200	6,40	8,22	42,55	274,44	0,33	0,00	0,00	1,00	13,33	80,00	54,40	1,78	№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															
Вариант 6															
1	Макаронные запеканки с яйцом и маслом сливочным	200/5	13,93	22,80	45,66	452,00	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															
Вариант 7															
1	Сосиска отварная	100	11,30	23,80	1,60	266,30	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413
2	Пюре из бобовых (горох)	200	18,78	922,00	44,56	340,00	0,00	3,11	0,00	0,22	20,00	11,00	4,44	0,67	№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	

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Номер по сборнику
	Итого:		27,40	9,46	20,33	73,46	31,30	0,06	3,31	4,00	0,77	49,50	8,68	19,76	2,37
	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
3	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	9,33	17,33	44,00	384,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	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	№686
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	
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,23	0,45	
	Итого:		16,65	23,73	75,40	594,00	2,80	6,10	0,27	1,75	164,50	176,80	45,23	1,45	
	Вариант 9														
1	Голубцы ленивые с маслом	100/5	12,40	9,60	9,40	177,50	0,42	0,00	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29	
2	Каша гречневая вязкая	200	11,44	10,20	56,60	370,67	0,13	0,00	22,00	0,00	17,66	233,40	155,56	5,33	№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:		26,06	20,20	93,10	671,17	0,60	2,20	22,14	0,16	125,73	126,08	93,88	7,87	
	Вариант 10														
1	Овощи отварные (свежая отварная) или соевые или свежие	50	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Плов из птицы	230	21,10	18,30	50,60	462,60	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:		24,12	18,80	81,20	602,60	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	200/5	9,33	17,33	44,00	384,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Яйцо вареное вскрутую	1 шт	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	№686
	Итого:		16,75	21,93	71,60	572,00	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	200/20	19,60	21,30	41,30	470,70	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:		24,82	24,25	71,60	633,70	0,22	2,33	59,00	5,44	259,40	366,88	63,62	3,33	

Согласовано
Руководитель управления
Роспотребнадзора
по Волгоградской области



«Согласовано»
Директор МОУ СШ № 106
Советского р-на г. Волгограда



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 7-11 лет в МОУ Волгограда (полдник, завтрак и обеды)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вариант 1															
Завтрак															
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	7,0	13,0	33,0	288,0	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
3	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№96
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
Итого			74,3	18,0	60,4	574,0	2,67	3,40	0,13	0,85	231,90	266,48	42,12	2,35	
Обед															
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167,0	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	№139
3	Печень, тушенная в соусе	80	10,1	7,0	3,0	127,2	0,19	28,86	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72	№439
4	Рис отварной	150	3,2	6,8	22,0	163,0	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№511
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
6	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			27,6	20,3	107,7	574,2	0,76	45,90	55,41	10,98	686,82	565,60	159,40	11,82	
Вариант 2															
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/5	9,3	13,9	48,0	352,0	7,20	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
3	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96
4	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
Итого			11,9	18,5	91,6	579,5	7,40	3,90	0,11	9,85	137,90	139,69	46,57	2,97	
Обед															
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	6,3	10,3	109,0	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№124
3	Зразы рыбные рубленые	80/5	8,2	13,0	12,2	199,0	0,05	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67	№237/2011
4	Рагу овощное	150	3,4	7,6	16,0	146,0	3,68	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	№541
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
6	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			18,6	27,9	82,5	660,0	17,89	17,57	34,72	18,50	100,62	255,43	149,74	59,01	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 7-11 лет в МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вариант 3															
Завтрак															
1	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	4,7	15,2	30,8	112,0	0,05	0,00	0,03	0,00	32,25	0,62	0,62	0,25	№311
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	7,50	24,68	5,32	0,45		
3	Сыр порция	10	2,6	2,6	3,2	40,0	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
Итого			9,6	18,2	61,3	277,0	0,18	2,20	0,03	1,65	120,75	145,30	27,94	2,30	№686
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№140
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,9	5,3	21,0	121,0	0,07	0,00	0,01	0,00	10,10	49,10	17,83	0,79	
3	Голубцы ленивые с маслом сливочным	80/5	9,9	7,7	7,5	142,0	0,42	0,00	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29	
4	Бобовые отварные	150	14,1	6,9	33,4	255,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	
6	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			32,0	20,9	122,3	788,0	14,74	5,54	0,16	11,21	94,67	274,90	92,03	6,78	
Вариант 4															
Завтрак															
1	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150/5	8,9	9,6	49,9	320,0	0,21	0,00	40,00	34,90	26,69	210,35	140,52	4,76	№302
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	
4	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	
Итого			11,5	14,1	93,5	547,5	0,41	2,70	40,04	44,35	46,59	243,04	168,89	7,53	№639
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№110
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,0	5,2	13,1	106,0	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	
3	Макаронник с мясом или печенью	200/10	25,8	23,8	30,0	398,0	0,12	0,00	28,96	0,43	28,26	248,22	38,52	3,36	
4	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			32,3	30,0	102,7	768,0	113,22	11,04	29,11	2,23	115,26	440,02	80,72	6,06	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 7-11 лет в МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вариант 5															
Завтрак															
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	6,1	11,2	43,5	300,0	0,10	0,96	54,80	61,70	133,68	156,72	37,22	0,84	№175/2011
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
3	Сыр порция	10	2,6	2,6	3,2	40,0	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
Итого			11,0	14,2	74,0	465,0	0,23	3,16	54,80	63,35	222,18	301,40	64,54	2,89	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Ши из свежей капусты с картофелем	200	2,0	4,3	6,9	73,0	2,57	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№123
3	Сосиска отварная	80	8,8	19,2	1,3	212,0	0,02	0,00	0,00	0,20	12,00	70,00	8,00	0,90	№413
4	Пюре из бобовых(горох)	150	14,1	6,9	33,4	255,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№199/2011
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
6	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			29,7	31,4	85,8	746,0	16,69	19,15	0,02	1,70	97,80	239,70	65,90	4,84	
Вариант 6															
Завтрак															
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	150/10	24,9	22,2	17,1	372,0	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
3	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№96
4	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
Итого			32,0	27,2	60,1	618,0	0,10	2,96	0,11	1,85	82,00	202,58	24,42	2,33	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Рассольник Ленинградский	200	3,0	4,5	20,1	135,0	0,00	4,70	0,00	0,30	18,00	77,00	13,00	0,40	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	12,0	8,1	12,9	209,0	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	139,20	20,80	2,20	№455
4	Макаронные отварные	150	5,3	6,1	35,2	220,0	0,15	2,70	0,20	0,90	25,00	8,00	16,00	2,30	№516
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
6	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого:			25,4	19,7	128,6	834,0	14,36	10,14	0,21	11,50	106,80	340,00	101,00	9,00	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 7-11 лет в МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вариант 7															
Завтрак															
1	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150/5	8,9	9,6	49,9	320,0	0,21	0,00	40,00	34,90	26,69	210,35	140,52	4,76	№302
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
3	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
Итого			11,2	14,1	77,3	483,5	0,26	2,20	40,04	35,35	52,59	243,04	151,89	6,03	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167,0	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	№139
3	Фрикадельки рыбные	80	8,6	6,3	6,0	115,0	0,72	0,40	42,60	0,30	31,22	117,90	26,00	0,71	№240/2011
4	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,01	0,40	10,14	0,20	8,77	8,81	2,93	0,12	№331/2011
5	Картофельное пюре с маслом	150	3,2	6,8	22,0	163,0	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520
6	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,3	25,4	104,0	0,01	26,40	0,00	0,00	112,00	3,80	3,13	0,83	№631
7	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
8	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			23,3	21,5	106,8	719,0	15,16	41,54	52,77	2,00	803,19	462,91	133,56	6,46	
Вариант 8															
Завтрак															
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	7,0	13,0	33,0	288,0	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Сыр порция	10	2,6	2,6	3,2	40,0	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
4	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
Итого			12,2	16,0	79,7	517,0	2,73	4,00	0,07	2,25	208,50	253,68	43,32	2,05	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,0	5,2	13,1	106,0	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	№110
3	Тефтели из печени с рисом	80/80	10,3	11,8	17,5	217,0	0,15	7,48	31,89	0,48	67,50	203,20	23,00	3,26	№284/2011
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278,0	0,12	0,00	20,00	0,00	15,90	210,10	140,00	4,80	№508
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
6	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			25,6	25,7	117,1	805,0	113,37	17,92	52,04	2,08	239,40	663,10	215,20	10,96	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 7-11 лет в МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вариант 9															
Завтрак															
1	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	150/5	5,7	8,5	30,0	211,0	7,20	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
3	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
Итого			8,0	13,1	57,4	374,5	7,25	3,40	0,11	0,85	143,90	139,69	29,37	1,47	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,9	5,3	21,0	121,0	0,07	0,00	0,01	0,00	10,10	49,10	17,83	0,79	№140
3	Голубцы ленивые с маслом сливочным	80/5	9,9	7,7	7,5	142,0	0,42	0,00	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29	
4	Картофель отварной с маслом	150	3,2	6,8	21,9	163,0	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
6	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			21,1	20,8	110,8	696,0	14,94	9,44	0,17	11,21	124,67	365,70	124,03	7,38	
Вариант 10															
Завтрак															
1	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	4,7	15,2	30,8	112,0	0,05	0,00	0,03	0,00	32,25	0,62	0,62	0,25	№311
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
3	Сыр порция	10	2,6	2,6	3,2	40,0	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
Итого			9,5	18,2	61,1	275,0	0,18	2,20	0,03	1,65	191,75	205,30	35,94	2,30	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Суп из овощей	200	2,5	3,0	18,3	113,0	0,08	6,83	0,01	0,00	44,40	87,60	28,40	1,55	№135
3	Котлеты или биточки рыбные	80	10,5	9,0	15,0	184,0	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34	№234/2011
4	Рис припущенный с томатом	150	3,9	5,7	40,0	233,0	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№513
5	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
6	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			21,4	18,7	132,9	794,0	14,28	17,23	20,67	2,50	203,60	452,80	131,24	6,49	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 7-11 лет в МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вариант 11															
Завтрак															
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	6,1	11,2	43,5	300,0	0,10	0,96	54,80	61,70	133,68	156,72	37,22	0,84	№175/2011
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
3	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,1	38,5	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
Итого			8,4	15,8	70,9	463,5	0,15	3,16	54,84	62,15	159,58	189,41	48,59	2,11	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,0	4,3	6,9	73,0	2,57	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№123
3	Рагу из птицы	200	14,4	13,3	17,4	248,0	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2011
4	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
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого			21,5	18,6	84,7	591,0	16,75	29,88	16,70	1,80	111,85	285,35	96,12	5,33	
Вариант 12															
Завтрак															
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	150/10	24,9	22,2	17,1	372,0	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315
2	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
3	Сыр порция	10	2,6	2,6	3,2	40,0	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
4	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638
Итого			29,9	25,2	59,8	583,0	0,16	2,96	0,05	3,05	127,60	247,78	35,62	2,23	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	30	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Рассольник Ленинградский	200	3,0	4,5	20,1	135,0	0,00	4,70	0,00	0,30	18,00	77,00	13,00	0,40	№132
3	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	80	12,0	8,1	12,9	209,0	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	139,20	20,80	2,20	№455
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,8	0,0	39,1	234,0	0,20	0,00	20,00	0,20	17,80	138,60	48,80	1,64	№508
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
6	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44,0	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
Итого:			26,5	13,6	116,1	782,0	14,26	6,94	20,01	1,80	176,60	530,60	124,80	6,84	