

«Согласовано»
Директор МОУ Гимназия № 15
Совещание

«Утверждено»
Директор ООО «Венера»

12-дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (горячие завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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 рецептов
				Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Вариант 1 - День 1																			
1	2	Сыр порция	15	4,50	3,83	4,80			60,00	0,12	0,00	0,00	1,80	97,50	168,00	24,00	1,20	№97			
2	3	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	4	Яйцо вареное всмятку	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			
4	5	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	№685			
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				20,05	23,76	90,40			648,00	0,29	3,16	54,86	63,95	274,08	424,20	77,34	4,19				
		Вариант 2 - День 2																			
1	2	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	3	Фрукт (яблоко или апельсин)	200	0,64	0,00	1,28			80,00	0,07	330,53	0,00	0,00	556,00	22,00	18,00	4,40				
3	4	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				12,19	17,73	72,38			587,00	2,72	333,93	0,07	0,85	768,50	221,68	55,32	5,85				
		Вариант 3 - День 3																			
1	2	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	3,08	8,20	32,39			223,00	0,06	0,94	53,50	0,22	127,56	153,69	35,60	0,59	№302			
2	3	Колбаса п/к	20	3,02	8,02	0,06			84,70	0,06	0,00	0,00	0,12	5,20	40,40	5,00	0,44	№99			
3	4	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			
4	5	Чай с сахаром и лимоном	200/157	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				11,42	19,17	62,95			472,70	0,25	3,14	53,50	1,99	221,26	338,77	67,92	3,08				
		Вариант 4 - День 4																			
1	2	Котлета куриная	100/5	17,40	43,14	16,22			253,00	0,20	0,90	33,80	68,40	57,38	80,00	22,20	3,62	№498			
2	3	Пюре из бобовых (горох)	180	16,90	7,83	40,10			306,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	9,90	3,40	0,60	№199/2011			
3	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	№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				36,62	62,37	83,62			684,00	0,25	5,90	33,80	69,05	98,88	122,58	36,92	5,47				
		Вариант 5 - День 5																			
1	2	Голубцы ленивые с маслом	100/5	12,38	9,63	9,38			177,50	0,42	0,00	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29				
2	3	Каша гречневая вязкая	180	10,30	9,18	50,94			333,60	0,12	0,00	19,80	0,00	15,89	210,06	140,00	4,80	№302			
3	4	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				24,90	19,21	87,42			634,10	0,59	2,20	19,94	1,16	123,96	402,74	178,32	7,34				
		Вариант 6 - День 6																			
1	2	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/20	33,33	29,60	30,40			530,67	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315			
2	3	Чай с сахаром и лимоном	200/157	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			
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				35,65	30,00	57,70			655,67	0,08	2,36	0,05	1,65	60,60	133,78	21,62	1,63				
		Вариант 7 - День 7																			
1	2	Сосиска отварная	100	11,25	23,80	1,60			266,25	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413			
2	3	Пюре из бобовых (горох)	180	16,90	7,83	40,10			306,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	9,90	3,40	0,60	№199/2011			
3	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			
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				

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (горячие завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся состоящих на учете у фтизиатра

Итого	30,47	32,03	69,00	697,25	0,06	5,00	0,00	0,75	47,50	77,58	18,72	2,30
Вариант 8 - День 8												
1 Сыр порция	10	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80
2 Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	9,33	17,33	384,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20
3 Масло сливочное	10	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
4 Чай с сахаром	200	0,20	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80
5 Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
Итого	14,63	27,53	74,43	613,00	2,73	3,40	40,07	2,16	279,90	314,68	53,32	2,27
Вариант 9 - День 9												
1 Голубцы ленивые с маслом	100/5	12,38	9,63	177,50	0,42	0,00	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29
2 Каша гречневая вязкая	180	10,30	9,18	50,94	0,12	0,00	19,80	0,00	15,89	210,06	140,00	4,80
3 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
4 Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
Итого	25,00	19,21	87,62	636,10	0,59	2,20	19,94	1,16	52,96	342,74	170,32	7,34
Вариант 10 - День 10												
1 Плод из птицы	230	21,10	18,30	50,60	0,04	0,00	11,00	0,30	21,00	77,00	11,00	1,00
2 Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
3 Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
Итого	23,42	18,70	77,90	587,60	0,09	2,20	11,00	0,75	44,50	109,68	22,32	2,25
Вариант 11 - День 11												
1 Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	3,08	8,20	32,39	0,06	0,94	53,50	0,22	127,56	153,69	35,60	0,59
2 Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80
3 Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
4 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80
5 Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
Итого	31,80	37,10	140,72	1 039,60	0,27	5,34	104,50	2,73	333,96	471,05	93,24	4,91
Вариант 12 - День 12												
1 Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80
2 Лапшеники с творогом пропаренной сметаной	200/20	19,60	21,33	470,67	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28
3 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
4 Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
Итого	24,92	24,28	71,83	635,67	0,22	2,33	59,00	5,44	188,40	306,88	55,62	3,33
Всего за 12 дней												
Средний суточный рацион												
Соотношение :												