

Разработано

И.О. Рузавиной

по образцу

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

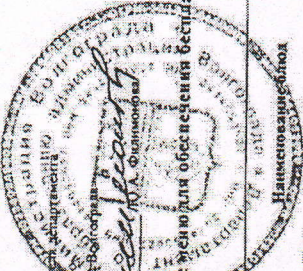
защиты

защиты

защиты

защиты

защиты



«Согласовано»
Директор МОУ Гимназия № 15
Советского р-на г. Волгограда

И.О. Рузавиной

по образцу

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты



«Согласовано»
Директор ООО «Венера»

И.О. Рузавиной

по образцу

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

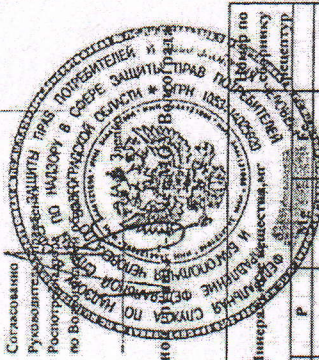
защиты

защиты

защиты

защиты

защиты



«Согласовано»
Руководитель
Роспотребнадзора
по Волгоградской области

И.О. Рузавиной

по образцу

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

защиты

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным завтраком обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей, инвалидов, возрастно (горячие завтраки и обеды)

Вариант 1		Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)					Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					по плану по РД
Завтрак			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Na	K	Mg	Fe			
Каша молочная геркулесовая вареная с маслом		150/5	7,00	13,00	33,00	283,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	0,20	0,45	№302		
Хлеб пшеничный		30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	0,45	0,45	№302		
Яблоко вареное с сахаром		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,07	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	0,90	0,90	№337		
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	0,80	0,80	№685		
Итого			14,30	18,00	60,40	474,00	2,67	3,40	0,13	0,85	231,90	266,48	42,12	2,35	2,35	2,35			
Обед																			
Овощи отварные, соленные, салат		30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,60	0,60			
Суп картофельный с бобовыми		200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	1,80	1,80	№139		
Печенье, тушеная в соусе		80	10,10	7,00	3,00	127,20	0,19	28,86	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72	4,72	4,72	№439		
Рис отварной		150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	1,20	1,20	№511		
Компот из сухофруктов		200	-0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	2,30	2,30	№639		
Хлеб пшеничный		40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	0,60	0,60			
Хлеб пшеничный		20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	4,00	14,69	3,70	0,60	0,60	0,60			
Итого			24,60	20,40	107,70	727,20	24,76	45,90	55,42	10,93	686,82	863,69	139,30	11,82	11,82	11,82			
Всего			58,90	38,40	168,10	1201,20	27,43	49,30	55,57	11,83	918,72	1330,17	181,42	14,17	14,17	14,17			
Вариант 2																			
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная вареная с маслом		150/5	9,30	13,90	48,00	352,00	7,20	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	0,20	0,45	№302		
Хлеб пшеничный		30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	0,45	0,45	№302		
Масло сливочное		5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	0,02	0,02	№696		
Кисель из компота		200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	0,60	0,60	№648		
Итого			11,30	18,50	90,80	573,50	7,25	4,00	0,11	1,05	145,90	141,69	27,37	1,27	1,27	1,27			
Обед																			
Овощи отварные, соленные, салат		30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,60	0,60			
Шницель из свинины с картофелем		200	2,20	6,30	10,30	109,00	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	0,74	0,74	№124		
Зразы рыбные рубленые		80/5	8,20	13,00	12,20	199,00	0,05	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67	0,67	0,67	№237/2011		
Пюре овощное		150	3,40	7,60	16,00	146,00	3,68	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	49,00	49,00	№541		
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	0,80	0,80	№685		
Хлеб пшеничный		40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	0,60	0,60			
Хлеб пшеничный		20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	4,00	14,69	3,70	0,60	0,60	0,60			
Итого			18,60	27,90	62,70	660,00	17,89	17,72	34,72	1,05	100,80	255,43	145,94	3,50	3,50	3,50			
Всего			29,90	46,40	123,50	1233,50	25,74	62,72	34,83	1,95	246,57	397,12	171,31	5,47	5,47	5,47			
Вариант 3																			
Завтрак																			
Каша молочная манная вареная с маслом		150/5	4,70	15,20	30,80	112,00	0,05	0,00	0,03	0,00	32,25	0,62	0,62	0,25	0,25	0,25	№311		
Хлеб пшеничный		30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	0,45	0,45	№302		
Сыр порционный		10	2,60	2,60	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	0,80	0,80	№497		
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	0,80	0,80	№686		
Итого			9,60	18,50	61,30	277,00	0,18	2,20	0,03	1,65	120,75	145,30	27,94	2,30	2,30	2,30			
Обед																			
Овощи отварные, соленные, салат		30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	0,60	0,60			
Суп картофельный с макаронами и капустой		200	2,90	5,30	21,00	121,00	0,07	0,00	0,00	0,00	10,10	49,10	17,83	0,79	0,79	0,79	№140		
Котлеты рубленые из кур. запеченные с молочным соусом		80	11,68	15,36	8,64	222,40	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	25,18	25,18	25,18	№501		
Бобовые отварные (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	0,60	0,60	№514		
Компот из свежих плодов		200	0,30	0,30	22,40	104,00	0,01	26,40	0,00	0,00	112,00	3,							
Хлеб пшеничный		40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	0,60	0,60	№639		

12-ти дневное меню для обеспечения бесplatным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгодара (горячие завтраки и обеды)

7	Хлеб пекленый	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		33,48	28,86	117,44	848,40	14,24	29,65	65,14	2,21	246,66	253,52	66,09	27,20		
	Всего		43,08	47,06	178,74	1125,40	14,42	31,85	65,17	3,86	367,41	378,82	94,03	29,50		
	Вариант 4															
	Завтрак															
1	Каши гречневая молочная вязкая с маслом	150/5	8,90	9,60	49,90	320,00	0,21	0,00	40,00	34,90	26,69	210,35	140,52	4,76	№302	
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45		
3	Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№606	
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639	
	Итого		11,50	14,20	95,50	547,50	0,41	2,70	40,04	44,35	46,59	243,04	168,89	7,53		
	Обед															
1	Овощи отварные, соленные, 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	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	№110	
3	Макароник с маслом или печенью	200/10	25,80	23,80	30,60	398,00	0,12	0,00	28,96	0,43	28,26	248,22	38,52	3,36	№285/2011	
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	
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60		
6	Хлеб пекленый	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60		
	Итого		32,50	30,00	87,10	708,00	113,22	10,44	29,11	2,03	184,26	498,02	90,72	6,26		
	Всего		44,00	44,20	180,60	1255,50	113,63	13,14	69,15	46,38	230,85	741,06	259,61	13,79		
	Вариант 5															
	Завтрак															
1	Каши 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	
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45		
3	Сыр порши	10	2,60	2,60	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№67	
4	Чай с сахаром карамель	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	
	Итого		11,00	14,20	74,00	465,00	0,23	3,16	54,80	63,35	222,18	301,40	64,54	2,89		
	Обед															
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	2,57	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№123	
3	Свежая отварная	80	8,80	19,20	1,30	212,00	0,02	0,00	0,00	0,20	12,00	70,00	8,00	0,90	№413	
4	Рис припущенный с томатом	150	3,90	5,70	40,00	233,00	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№513	
5	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648	
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60		
7	Хлеб пекленый	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60		
	Итого		19,20	30,20	107,80	782,00	16,73	23,63	0,03	1,90	129,80	332,50	95,90	5,24		
	Всего		30,20	44,40	181,80	1247,00	16,96	26,81	54,83	65,25	351,98	633,90	160,44	8,13		
	Вариант 6															
	Завтрак															
1	Запеканка рисовая с творогом с яблоком ступенным	150/10	24,90	22,20	17,10	372,00	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№319	
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45		
3	Яблоко вареное варную	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	№537	
4	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	
	Итого		32,30	27,20	44,70	560,00	0,10	2,36	0,11	1,65	80,00	200,58	26,42	2,55		
	Обед															
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	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	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	0,00	4,70	0,00	0,30	38,00	77,00	13,00	0,40	№132	
3	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	139,20	20,80	2,20	№455	
4	Макаронные отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	0,15	2,70	0,20	0,90	25,00	16,00	16,00	2,30	№516	
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	35,40	104,00	0,01	26,40	0,00	0,00	112,00	3,80	3,13	0,83	№631	
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60		
7	Хлеб пекленый	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60		
	Итого		25,10	20,00	122,60	814,00	14,32	33,84	0,21	2,50	208,80	335,80	81,13	7,53		
	Всего		57,40	47,20	167,50	1374,00	14,42	36,20	0,32	4,15	288,80	536,38	107,55	10,06		
	Вариант 7															
	Завтрак															
1	Каши гречневая молочная вязкая с маслом	150/5	8,90	9,60	49,90	320,00	0,21	0,00	40,00	34,90	26,69	210,35	140,52	4,76	№302	
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	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 двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда
(горячие завтраки и обеды)

№	Наименование	З	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96
3	Масло сливочное														
4	Чай с сахаром	200	0,20	15,00	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	303,04	159,89	6,03	№685
	Итого		11,10	481,50	0,26				40,04	35,35	123,59				
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№139
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	23,80	37,30	1,80	№240/2011
3	Фрикадельки рыбные	80	8,60	6,30	6,00	115,00	0,72	0,40	42,60	0,30	31,22	117,90	26,00	0,71	№333/2011
4	Салат свежий с томатом	30	0,50	1,50	2,10	24,00	0,01	0,40	10,14	0,20	8,77	8,81	2,93	0,12	№520
5	Картофельное пюре с маслом	140	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№639
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№60
7	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
8	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		23,60	21,20	112,80	739,00	15,30	17,84	52,77	11,00	701,19	467,11	153,43	7,93	
	Всего		34,70	35,40	189,90	1 220,50	15,56	20,04	92,81	46,35	824,78	770,15	313,37	13,96	
	Вариант 8														
	Завтрак														
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	Сыр порица	10	2,60	2,60	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
4	Компот из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
	Итого		11,60	16,00	78,90	511,00	2,73	4,00	0,07	2,25	208,50	253,68	43,32	2,05	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	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	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	№110
3	Горюхи из пшена с рисом	80/80	10,30	11,80	17,30	217,00	0,15	7,48	31,89	0,48	67,50	203,20	23,00	3,26	№465
4	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,60	7,70	42,50	278,00	0,12	0,00	20,00	0,00	15,90	210,10	140,00	4,80	№508
5	Чай с сахаром и лимоном	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
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		23,70	25,70	117,30	807,00	113,37	17,92	52,04	2,08	168,40	603,10	207,20	10,96	
	Всего		37,30	41,70	196,20	1 318,00	116,10	21,92	52,11	4,33	376,90	856,78	250,52	13,01	
	Вариант 9														
	Завтрак														
1	Каша молочная пшенная вязкая с маслом	150/5	5,70	8,50	30,00	211,00	7,20	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96
4	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
	Итого		8,00	13,10	57,40	374,50	7,25	3,40	0,11	0,85	143,90	139,69	29,37	1,47	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	0,07	0,00	0,01	0,00	10,10	49,10	17,83	0,79	№140
3	Котлеты рубленные из кур. филе с соусом	80	11,68	15,36	8,64	232,40	0,66	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18	№501
4	Картофель отварной с маслом	150	3,20	6,80	21,90	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	0,01	26,40	0,00	0,00	112,00	3,80	3,13	0,83	№631
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		22,58	28,76	105,94	756,40	14,44	33,55	65,15	2,21	276,66	324,32	98,09	27,80	
	Всего		30,58	41,86	163,34	1 130,90	21,69	36,95	65,26	3,06	420,56	464,01	127,46	29,27	
	Вариант 10														
	Завтрак														
1	Каша молочная манная вязкая с маслом	150/5	4,70	15,20	30,80	112,00	0,05	0,00	0,03	0,00	32,25	0,62	0,62	0,25	№511
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Сыр порица	10	2,60	2,60	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
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
	Итого		9,50	18,20	61,10	275,00	0,18	2,20	0,03	1,65	191,75	205,50	35,94	2,30	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов, возрастной группы 7-11 лет МОУ Волжарада (горячие завтраки и обеды)

2	Суп из овощей	200	2,50	3,00	18,30	113,00	0,08	6,83	0,01	0,00	44,40	87,60	28,40	1,55	№135
3	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
4	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
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,50	№639
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		32,20	19,90	127,10	822,00	14,39	13,23	20,66	11,30	165,60	360,00	118,24	7,59	
	Всего		41,70	38,10	188,20	1 097,00	14,57	15,43	20,69	12,95	357,55	565,30	154,18	9,89	
Вариант 11															
	Завтрак														
1	Каша ячневая 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
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№296
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
	Итого		8,40	15,80	70,90	463,50	0,15	3,16	54,84	62,15	159,58	189,41	48,59	2,11	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	25,00	42,00	14,00	0,60	
2	Пти из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	2,57	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№123
3	Рагу из птицы	200	14,40	13,30	17,40	248,00	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2011
4	Кусель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		20,90	18,60	83,90	585,00	16,75	29,88	16,70	1,80	111,85	285,35	96,12	5,33	
	Всего		29,30	34,40	154,80	1 048,50	16,90	35,04	71,54	63,95	271,43	474,76	144,71	7,44	
Вариант 12															
	Завтрак														
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком ступленным	150/10	24,90	22,20	17,10	372,00	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Сыр порезан	10	2,60	2,60	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
4	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638
	Итого		29,90	25,20	59,80	583,00	0,16	2,96	0,05	3,05	127,60	247,78	35,62	2,23	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	25,00	42,00	14,00	0,60	
2	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	0,00	4,70	0,00	0,30	18,00	77,00	13,00	0,40	№132
3	Котлеты рубленные с белочанной капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	139,20	20,80	2,20	№455
4	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,80	0,00	39,10	234,00	0,20	0,00	20,00	0,20	17,80	138,60	48,80	1,64	№508
5	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
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого		26,60	13,60	116,30	784,00	14,36	6,94	20,01	1,80	105,60	470,60	116,80	6,84	
	Всего		56,50	38,80	176,10	1 367,00	14,52	9,90	20,06	4,85	233,20	718,38	152,42	9,07	
	Всего за 12 дней		475,56	497,92	2 118,58	14 618,50	401,34	315,80	607,34	286,31	4 888,50	7 366,83	2 116,97	212,57	
	Средний суточный рацион		39,46	41,49	176,55	1 218,21									
	Соотношение:		1,05	0,95	4,00										

Данное меню составлено в соответствии с требованиями:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Под редакцией В.Т. Лапиной, Издательство М.: Хлебродинформ, 2004);
- сборника рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией Могилыцкого М.П., Тугусова В.А. Издательство "Дельта принт" 2011 г.)