

✓ «Согласовано»

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по  
Волгоградской области



А.В. Зеленко

«Утверждаю»  
Директор ООО «Венера»



А.В. Погосова

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ИЗ  
МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ ИЛИ СОСТОЯЩИХ НА УЧЕТЕ У ФТИЗИАТРА

«Согласовано»

Начальник Центрального  
территориального управления  
департамента по образованию  
администрации Волгограда



М.И. Ерёмченко



Наименование блюда	Выход (в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины					Минералы					№рец
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ВАРИАНТ-1</b>																
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	200/10	7,5	14,1	30,5	290,0	3,40	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302		
Булочка молочная с маслом и сыром	50/10/20	9,3	15,2	34,0	297,0	0,24	0,00	0,00	3,60	105,00	338,00	48,00	24,00	№779		
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	№693		
<b>Итого:</b>		<b>21,7</b>	<b>34,3</b>	<b>97,0</b>	<b>777,0</b>	<b>3,67</b>	<b>1,70</b>	<b>0,08</b>	<b>4,00</b>	<b>328,80</b>	<b>523,30</b>	<b>78,20</b>	<b>24,3</b>			
<b>ВАРИАНТ-2</b>																
Овощи отварные, соленые, свежие	50	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№469		
Фрикадельки из говядины в соусе	100/60	19,9	19,6	20,7	342											
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,3	51,1	334	0,39	-	-	0,6	51	115	83	2,7	№508		
Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152	0,03	0,5	0,01	-	105,8	78,3	12,2	0,1	№692		
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	-	-	0,6	10	32,9	7,1	0,6			
<b>Итого:</b>		<b>37,3</b>	<b>34,4</b>	<b>120,6</b>	<b>930</b>	<b>14,48</b>	<b>0,54</b>	<b>0,02</b>	<b>1,3</b>	<b>189,8</b>	<b>268,2</b>	<b>116,3</b>	<b>4</b>			
<b>ВАРИАНТ-3</b>																
Залежанка рисовая с творогом со сметаной	180/20	12,8	16,6	47,0	298,0	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315		
Булочка дорожная	50	3,5	7,4	28,0	194,0	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№770		
Кисель из концентрата	200	-	-	42,2	162	0,15	2,7	0,2	0,9	25	8	16	2,3	№648		
<b>Итого:</b>		<b>16,3</b>	<b>24</b>	<b>117,2</b>	<b>654</b>	<b>0,26</b>	<b>2,86</b>	<b>0,25</b>	<b>3,3</b>	<b>127,1</b>	<b>221,1</b>	<b>42,3</b>	<b>3,48</b>			
<b>ВАРИАНТ-4</b>																
Овощи отварные, соленые, свежие	50	0,7	0,1	3,3	15,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60			
Биточки рыбные	100	13,0	8,8	15,3	196,0	0,08	0,50	0,02	-	44,30	150,00	17,60	0,96	№388		
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	197											
Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	-	-	-	16	71	14	0,6	№685		
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	-	-	0,6	10	32,9	7,1	0,6			
<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>17,8</b>	<b>76,4</b>	<b>555</b>	<b>14,14</b>	<b>0,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,7</b>	<b>94</b>	<b>295,9</b>	<b>52,7</b>	<b>2,76</b>			



Наименование блюда	Выход (в гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины					Минералы					Щелоч.
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ВАРИАНТ-5</b>																
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200/10	8,4	13	45	330	0,06	1,22	0,03	-	248,1	184	28,6	0,32	№302		
Ватрушка с творогом	75	8,7	17,2	32	290	0,03	-	0,02	-	100,1	380,8	39,8	5,08	№741		
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,6	-	-	87	68	14	0,8	№697		
<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>27</b>	<b>86,9</b>	<b>743</b>	<b>0,13</b>	<b>1,82</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>435,2</b>	<b>632,8</b>	<b>82,4</b>	<b>6,2</b>			
<b>ВАРИАНТ-6</b>																
Макаронны с сыром	200	10,8	12,3	42,6	334	-	0,15	0,05	-	108,5	56,8	0,03	0,03	№333		
Расстегай с мясом	50	5,1	4,8	9,8	100	0,06	-	-	0,9	48,7	84	12	0,6	№743		
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,5	0,01	-	105,8	78,3	12,2	0,1	№693		
Фрукты свежие(Яблоко или апельсин или банан)	200	0,6	-	17,2	80	0,05	247,9	-	-	417	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>22,1</b>	<b>102,1</b>	<b>704</b>	<b>0,14</b>	<b>248,55</b>	<b>0,06</b>	<b>0,9</b>	<b>574,2</b>	<b>235,6</b>	<b>37,73</b>	<b>4,03</b>			
<b>ВАРИАНТ-7</b>																
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	5	11	32,3	248	0,06	1,22	0,03	-	248,1	184	28,6	0,32	№311		
Булочка молочная с маслом и сыром	50/10/20	9,3	15,2	34	297	0,24	-	-	3,5	105	338	48	24	№779		
Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152	0,03	0,5	0,01	-	105,8	78,3	12,2	0,1	№692		
<b>Итого:</b>		<b>17,9</b>	<b>30,9</b>	<b>95,5</b>	<b>697</b>	<b>0,33</b>	<b>1,72</b>	<b>0,04</b>	<b>3,6</b>	<b>458,9</b>	<b>600,3</b>	<b>88,8</b>	<b>24,42</b>			
<b>ВАРИАНТ-8</b>																
Овощи отварные, соленые, свежие	50	0,7	0,1	3,3	15	14	0,04	0,01	0,1	23	42	14	0,6	№576		
Оладьи из теста	100	18,8	17,1	6,5	258,75	0,2	9,9	-	0,3	12,2	23	9	0,5	№468		
Бобовые отварные	180	16,9	8,5	40	306	-	-	-	-	0,8	1,7	0,03	0,02	№514		
Кисель из концентрата	200	-	-	42,2	162	0,15	2,7	0,2	0,9	25	8	16	2,3	№648		
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	-	-	0,6	10	32,9	7,1	0,6			
<b>Итого:</b>		<b>39,1</b>	<b>26,4</b>	<b>108,3</b>	<b>814</b>	<b>14,41</b>	<b>12,64</b>	<b>0,21</b>	<b>1,9</b>	<b>71</b>	<b>107,6</b>	<b>46,13</b>	<b>4,02</b>			
<b>ВАРИАНТ-9</b>																
Крученик с маслом и сахаром	180/10/10	18,4	17,9	41,4	405	0,03	0,16	0,05	1,2	37,9	101,1	10,3	0,38	№312		
Ябло вареное экзотую	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,02	-	0,06	-	19,4	66,8	4,8	0,9	№337		
Хлеб йодированный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	-	-	0,6	10	32,9	7,1	0,6			
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,5	0,01	-	105,8	78,3	12,2	0,1	№693		
<b>Итого:</b>		<b>31,1</b>	<b>18,2</b>	<b>90,5</b>	<b>745</b>	<b>0,14</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>1,8</b>	<b>173,1</b>	<b>279,1</b>	<b>34,4</b>	<b>1,98</b>			





