

**12-дневное меню (горячие обеды) для организации горячего питания обучающихся 11-х классов МОУ Волгограда за счет средств родителей
(законных представителей)**

№ п/п	Наименование блюда	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	Мg	Fe							
Вариант 1 *																					
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	Печень, тушенная в соусе	40/40	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							
	Итого		23,5	20,2	98,3	683,2	14,72	45,90	55,44	10,38	676,82	530,79	132,20	11,22							
Вариант 2																					
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	Шти 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							
	Итого		17,5	27,7	73,3	616,0	17,85	17,22	34,72	17,70	90,62	222,53	136,84	52,41							
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	№514						
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	№514						
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							
	Итого		30,9	20,7	112,9	744,0	14,70	5,54	0,16	10,61	84,67	242,00	84,93	6,18							
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	Макаронные отварные	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	№285/2011						
4	Печень, по строгановски	40/40	10,1	7,0	3,0	127,2	0,19	28,86	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72							
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							
	Итого		41,3	36,8	96,3	851,2	113,37	39,90	84,52	2,11	130,88	630,41	88,42	10,18							

12-дневное меню (горячие обеды) для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витаминь, мг							Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Вариант 5																		
	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	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					
	Итого:		28,6	31,2	76,4	702,0	16,65	19,15	0,02	1,10	87,80	206,80	58,80	4,24					
	Вариант 6																		
	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	Расолюшек 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 фелокочанной 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	Макароны 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					
	Итого:		24,3	19,5	119,2	790,0	14,36	10,14	0,21	10,90	96,80	307,10	93,90	8,40					

12-дневное меню (горячие обеды) для организации горячего питания обучающихся 11-х классов МОУ Волгограда за счет средств родителей (законных представителей)

№ п/п	Наименование блюда	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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р		Мg	Fe						
	Вариант 7 *																												
	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 или картофель отварной 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															
	Итого:		22,2	21,3	97,4	675,0	15,12	41,54	52,77	1,40	793,19	430,01	126,46	5,86															
	Вариант 8																												
	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	Тфтели 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															
	Итого:		24,5	25,5	107,7	761,0	113,33	17,92	52,04	1,48	229,40	630,20	208,10	10,36															

**12-дневное меню (горячие обеды) для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов МОУ Волгограда за счет средств родителей
(законных представителей)**

№ п/п	Наименование блюда	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																				
	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	Картофельное пюре или 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							
	Итого		20,0	20,6	101,4	652,0	14,90	9,44	0,17	10,61	114,67	332,80	116,93	6,78							
	Вариант 10																				
	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						№234/201	
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							
	Итого		20,3	18,5	123,5	750,0	14,24	17,23	20,67	1,90	193,60	419,90	124,14	5,89							

**12-дневное меню (горячие обеды) для организации горячего питания обучающихся 1-11-х классов МОУ Волгограда за счет средств родителей
(законных представителей)**

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Номер сборн рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Вариант 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					
3	Рагу из пшны	150/50	14,4	13,3	17,4	248,0	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2				
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					
	Итого		20,4	18,4	75,3	547,0	16,71	29,88	16,70	1,20	101,85	252,45	89,02	4,73					
	Вариант 12																		
	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	Расольник 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	Каша пшеница 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					
	Итого:		25,4	13,4	106,7	738,0	14,26	6,94	20,01	1,20	166,60	497,70	117,70	6,24					
	Всего за 12 дней		298,9	273,8	1188,3	8509,4													
	Средний суточный рацион		24,9	22,8	99,0	709,1													