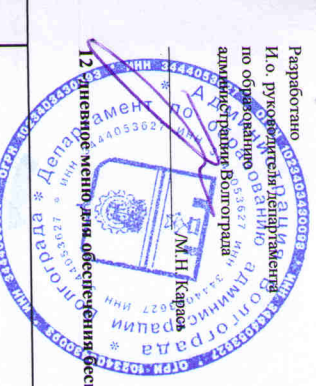


Разработано  
И.о. руководителя Центра  
по образованию  
альтернативы Волгограда  
М.Н. Кареев



12. Именные меню для обеспечения рациональным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

Согласовано  
Руководитель управления  
Реконструктор  
Волгоградская область  
И.А.В. Зяпченко



№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				Прочитые споры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Вариант 1</b>																		
1	Сыр полужирный	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 (блоко 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	№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	№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	-			
<b>Итого</b>			<b>11,92</b>	<b>14,15</b>	<b>75,00</b>	<b>525,00</b>	<b>0,28</b>	<b>251,06</b>	<b>54,80</b>	<b>63,35</b>	<b>639,18</b>	<b>317,90</b>	<b>78,04</b>	<b>6,19</b>				
<b>Вариант 2</b>																		
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	-			
<b>Итого</b>			<b>27,22</b>	<b>20,60</b>	<b>65,00</b>	<b>583,00</b>	<b>0,73</b>	<b>59,92</b>	<b>55,45</b>	<b>1,83</b>	<b>132,12</b>	<b>387,97</b>	<b>83,12</b>	<b>7,57</b>				
<b>Вариант 3</b>																		
1	Сыр полужирный	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 сухим	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	-			
<b>Итого</b>			<b>30,32</b>	<b>25,15</b>	<b>53,30</b>	<b>563,00</b>	<b>0,16</b>	<b>2,36</b>	<b>0,05</b>	<b>2,85</b>	<b>125,60</b>	<b>245,78</b>	<b>37,62</b>	<b>2,43</b>				
<b>Вариант 4</b>																		
1	Рыбу из птвичь	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	Комлот из сухфруктов	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	-			
<b>Итого</b>			<b>19,62</b>	<b>15,70</b>	<b>63,50</b>	<b>474,00</b>	<b>0,13</b>	<b>15,73</b>	<b>16,68</b>	<b>0,95</b>	<b>67,55</b>	<b>158,33</b>	<b>53,54</b>	<b>3,24</b>				
<b>Вариант 5</b>																		
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	-			
<b>Итого</b>			<b>17,52</b>	<b>15,60</b>	<b>74,00</b>	<b>513,00</b>	<b>0,41</b>	<b>3,06</b>	<b>20,64</b>	<b>2,15</b>	<b>156,70</b>	<b>311,28</b>	<b>102,96</b>	<b>4,19</b>				
<b>Вариант 6</b>																		
1	Макаронья, 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 полужирный	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	Комлот из сухфруктов	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	-			
<b>Итого</b>			<b>16,07</b>	<b>20,05</b>	<b>80,95</b>	<b>568,00</b>	<b>0,43</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>2,75</b>	<b>102,50</b>	<b>218,68</b>	<b>74,32</b>	<b>3,45</b>				
<b>Вариант 7</b>																		
1	Соуска 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	-			
<b>Итого</b>			<b>25,42</b>	<b>26,30</b>	<b>62,00</b>	<b>593,00</b>	<b>0,06</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>	<b>47,50</b>	<b>77,68</b>	<b>19,32</b>	<b>2,30</b>				
<b>Вариант 8</b>																		
1	Сыр полужирный	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 блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. (ккал)	Витаминь, мг							Минеральные вещества, мг					поверхность обертки
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	№				
3	Йогурт или Фруггурт	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	№686				
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45						
	<b>Итого</b>		<b>15,32</b>	<b>21,95</b>	<b>67,60</b>	<b>538,00</b>	<b>2,88</b>	<b>6,10</b>	<b>0,27</b>	<b>2,95</b>	<b>231,50</b>	<b>259,68</b>	<b>61,32</b>	<b>2,25</b>					
<b>Вариант 9</b>																			
1	Голубцы домашние 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	№302				
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	№6865				
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45						
	<b>Итого</b>		<b>20,72</b>	<b>15,80</b>	<b>77,10</b>	<b>543,00</b>	<b>0,59</b>	<b>2,20</b>	<b>20,14</b>	<b>1,16</b>	<b>123,97</b>	<b>402,78</b>	<b>178,32</b>	<b>7,34</b>					
<b>Вариант 10</b>																			
1	Овощи отварные (свежая отварная) или соленья 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 на птице	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	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45						
	<b>Итого</b>		<b>20,02</b>	<b>15,50</b>	<b>70,90</b>	<b>514,00</b>	<b>14,09</b>	<b>2,24</b>	<b>11,01</b>	<b>0,85</b>	<b>67,50</b>	<b>151,68</b>	<b>36,32</b>	<b>2,85</b>					
<b>Вариант 11</b>																			
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	Ябло 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	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45						
	<b>Итого</b>		<b>14,42</b>	<b>18,00</b>	<b>60,60</b>	<b>476,00</b>	<b>2,67</b>	<b>3,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,85</b>	<b>160,90</b>	<b>206,48</b>	<b>34,12</b>	<b>2,35</b>					
<b>Вариант 12</b>																			
1	Сыр полдиза	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	Лашенник с творогом прожаренной 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	№6865				
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45						
	<b>Итого</b>		<b>19,92</b>	<b>18,95</b>	<b>61,30</b>	<b>516,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,33</b>	<b>59,00</b>	<b>5,44</b>	<b>259,40</b>	<b>366,88</b>	<b>63,62</b>	<b>3,33</b>					



Разработано: 03.03.2012  
 И.о. Руководитель центра Ильяшенко  
 по обеспечению питания  
 администрации Волгограда  
 М.Н. Каракс  
 12-дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

Согласовано  
 Руководитель управления  
 Роспотребнадзора  
 по Волгоградской области  
 А.В. Зепико

№ 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	Р	Мг	Fe							
<b>Вариант 1</b>																					
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	№67						
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 (апельсин 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	№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	№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	-						
<b>Итого</b>			<b>13,95</b>	<b>17,88</b>	<b>89,50</b>	<b>625,00</b>	<b>0,28</b>	<b>251,06</b>	<b>54,80</b>	<b>63,35</b>	<b>639,18</b>	<b>317,90</b>	<b>78,04</b>	<b>6,19</b>							
<b>Вариант 2</b>																					
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	№502						
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	-						
<b>Итого</b>			<b>33,92</b>	<b>26,12</b>	<b>77,15</b>	<b>714,94</b>	<b>0,76</b>	<b>59,92</b>	<b>55,41</b>	<b>1,93</b>	<b>133,45</b>	<b>395,97</b>	<b>88,52</b>	<b>7,75</b>							
<b>Вариант 3</b>																					
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	№67						
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	-						
<b>Итого</b>			<b>38,62</b>	<b>32,55</b>	<b>60,90</b>	<b>695,70</b>	<b>0,16</b>	<b>2,36</b>	<b>0,05</b>	<b>2,85</b>	<b>125,60</b>	<b>245,78</b>	<b>37,62</b>	<b>2,43</b>							
<b>Вариант 4</b>																					
1	Рыб из птицы	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	-						
<b>Итого</b>			<b>22,72</b>	<b>19,00</b>	<b>67,80</b>	<b>536,00</b>	<b>0,13</b>	<b>15,73</b>	<b>16,68</b>	<b>0,95</b>	<b>67,55</b>	<b>158,33</b>	<b>53,54</b>	<b>3,24</b>							
<b>Вариант 5</b>																					
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	-						
<b>Итого</b>			<b>21,72</b>	<b>19,92</b>	<b>88,45</b>	<b>627,44</b>	<b>0,44</b>	<b>3,06</b>	<b>20,64</b>	<b>2,25</b>	<b>158,03</b>	<b>319,28</b>	<b>108,36</b>	<b>4,37</b>							
<b>Вариант 6</b>																					
1	Макаронны, запеченные 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	-						
<b>Итого</b>			<b>19,55</b>	<b>25,75</b>	<b>92,36</b>	<b>681,00</b>	<b>0,43</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>2,75</b>	<b>102,50</b>	<b>218,68</b>	<b>74,32</b>	<b>3,45</b>							
<b>Вариант 7</b>																					
1	Соуска 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	9,22,00	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	-						
<b>Итого</b>			<b>20,02</b>	<b>33,42</b>	<b>69,46</b>	<b>671,30</b>	<b>0,06</b>	<b>5,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>48,50</b>	<b>78,68</b>	<b>28,44</b>	<b>1,97</b>							

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Номер по сборнику
<b>Итого</b>			<b>32,40</b>	<b>946,20</b>	<b>73,46</b>	<b>731,30</b>	<b>0,06</b>	<b>5,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,77</b>	<b>49,50</b>	<b>78,68</b>	<b>19,76</b>	<b>2,37</b>	
<b>Вариант 8</b>															
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 Фруттурт	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	
<b>Итого</b>			<b>14,65</b>	<b>23,73</b>	<b>75,40</b>	<b>594,00</b>	<b>2,80</b>	<b>6,10</b>	<b>0,27</b>	<b>1,75</b>	<b>166,50</b>	<b>147,68</b>	<b>45,23</b>	<b>1,45</b>	
<b>Вариант 9</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>26,06</b>	<b>20,20</b>	<b>93,10</b>	<b>671,17</b>	<b>0,60</b>	<b>2,20</b>	<b>22,14</b>	<b>1,16</b>	<b>125,73</b>	<b>426,08</b>	<b>193,88</b>	<b>7,87</b>	
<b>Вариант 10</b>															
1	Оволио отварные (свежля отварная) или солёные или свежкие	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	
<b>Итого</b>			<b>24,12</b>	<b>18,80</b>	<b>81,20</b>	<b>602,60</b>	<b>14,09</b>	<b>2,24</b>	<b>11,01</b>	<b>0,85</b>	<b>67,50</b>	<b>151,68</b>	<b>36,32</b>	<b>2,85</b>	
<b>Вариант 11</b>															
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	Йаю вареное вкрутую	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	№637
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	0,00	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	№686
<b>Итого</b>			<b>16,75</b>	<b>21,93</b>	<b>71,60</b>	<b>572,00</b>	<b>2,67</b>	<b>3,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,85</b>	<b>160,90</b>	<b>206,48</b>	<b>34,12</b>	<b>2,35</b>	
<b>Вариант 12</b>															
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	Лашевник 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	
<b>Итого</b>			<b>24,82</b>	<b>24,25</b>	<b>71,60</b>	<b>633,70</b>	<b>0,22</b>	<b>2,33</b>	<b>59,00</b>	<b>5,44</b>	<b>259,40</b>	<b>366,88</b>	<b>63,62</b>	<b>3,33</b>	

Разработано  
И.о. руководителя департамента  
по образованию  
и организации Волгограда  
А.В. Зенко



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



№ п/п	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Вариант 1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом																		
2	Хлеб пшеничный	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		
3	Дайчо вареное вкрутую	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	Чай с сахаром	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			№66		
<b>Итого</b>		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		
<b>Обед</b>			<b>14,3</b>	<b>18,0</b>	<b>60,4</b>	<b>474,0</b>	<b>2,67</b>	<b>3,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,85</b>	<b>231,90</b>	<b>266,48</b>	<b>42,12</b>	<b>2,35</b>					
1	Овощи отварные, соленные, свежие																		
2	Суп картофельный с бобовыми	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					
3	Печень, тушенная в соусе	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		
4	Рис отварной	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		
5	Компот из сухофруктов	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		
6	Хлеб пшеничный	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		
7	Хлеб пеклеваный	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					
<b>Итого</b>		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					
<b>Итого</b>			<b>24,6</b>	<b>20,4</b>	<b>107,7</b>	<b>727,2</b>	<b>14,76</b>	<b>45,90</b>	<b>55,44</b>	<b>10,98</b>	<b>686,82</b>	<b>563,69</b>	<b>139,30</b>	<b>11,82</b>					
<b>Итого</b>			<b>38,9</b>	<b>38,4</b>	<b>168,1</b>	<b>1201,2</b>	<b>17,43</b>	<b>49,30</b>	<b>55,57</b>	<b>11,83</b>	<b>918,72</b>	<b>830,17</b>	<b>181,42</b>	<b>14,17</b>					
<b>Вариант 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом																		
2	Хлеб пшеничный	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		
3	Масло сливочное	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	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			№66		
<b>Итого</b>		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		
<b>Обед</b>			<b>11,9</b>	<b>18,5</b>	<b>91,6</b>	<b>579,5</b>	<b>7,40</b>	<b>3,90</b>	<b>0,11</b>	<b>9,85</b>	<b>137,90</b>	<b>139,69</b>	<b>46,37</b>	<b>2,97</b>					
1	Овощи отварные, соленные, свежие																		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	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					
3	Зрван рыбные рубленые	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		
4	Рагу овощное	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		
5	Чай с сахаром каркаде	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		
6	Хлеб пшеничный	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		
7	Хлеб пеклеваный	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					
<b>Итого</b>		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					
<b>Итого</b>			<b>18,6</b>	<b>27,9</b>	<b>82,7</b>	<b>660,0</b>	<b>17,89</b>	<b>17,22</b>	<b>34,72</b>	<b>18,30</b>	<b>100,62</b>	<b>255,43</b>	<b>143,94</b>	<b>53,01</b>					
<b>Всего</b>			<b>30,5</b>	<b>46,4</b>	<b>174,3</b>	<b>1239,5</b>	<b>25,29</b>	<b>21,12</b>	<b>34,83</b>	<b>28,15</b>	<b>238,52</b>	<b>395,12</b>	<b>190,31</b>	<b>55,98</b>					

12-ти дневное меню для обеспечения бесплательным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 7-11 лет в МОУ Волгодрада (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 рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe					
<b>Вариант 3</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
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	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60							
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				№311					
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 и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			№686					
	<b>Итого</b>		<b>9,6</b>	<b>18,2</b>	<b>61,3</b>	<b>277,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>1,65</b>	<b>120,75</b>	<b>145,30</b>	<b>27,94</b>	<b>2,30</b>									
<b>Обед</b>																							
1	Овощи отварные, соленные, свежие																						
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	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									
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	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					
4	Бобовые отварные	80	11,68	15,36	8,64	222,40	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18				№501					
5	Компот из сухофруктов	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					
6	Хлеб пшеничный	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					
7	Хлеб пеклеваный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,60	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60									
	<b>Итого</b>	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									
	<b>Всего</b>		<b>33,8</b>	<b>28,6</b>	<b>123,4</b>	<b>868,4</b>	<b>14,38</b>	<b>5,95</b>	<b>65,14</b>	<b>11,21</b>	<b>144,66</b>	<b>237,72</b>	<b>85,96</b>	<b>28,67</b>									
<b>Вариант 4</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
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				№648					
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					
	<b>Итого</b>		<b>11,5</b>	<b>14,1</b>	<b>93,5</b>	<b>547,5</b>	<b>0,41</b>	<b>2,70</b>	<b>40,04</b>	<b>44,35</b>	<b>46,59</b>	<b>243,04</b>	<b>168,89</b>	<b>7,53</b>									
<b>Обед</b>																							
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	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	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				№285/2011					
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					
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	0,06	0,00	0,60	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60									
6	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									
	<b>Итого</b>		<b>32,3</b>	<b>30,0</b>	<b>102,7</b>	<b>768,0</b>	<b>113,22</b>	<b>11,04</b>	<b>29,11</b>	<b>2,23</b>	<b>115,26</b>	<b>440,02</b>	<b>80,72</b>	<b>6,06</b>									
	<b>Всего</b>		<b>43,8</b>	<b>44,1</b>	<b>196,2</b>	<b>1315,5</b>	<b>113,62</b>	<b>13,74</b>	<b>69,15</b>	<b>46,58</b>	<b>161,85</b>	<b>683,06</b>	<b>219,61</b>	<b>13,59</b>									

№ п/п	Наименование блюда	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	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe					
<b>Вариант 5</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
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								
	<b>Итого</b>		<b>11,0</b>	<b>14,2</b>	<b>74,0</b>	<b>465,0</b>	<b>0,23</b>	<b>3,16</b>	<b>54,80</b>	<b>63,35</b>	<b>222,18</b>	<b>301,40</b>	<b>64,54</b>	<b>2,89</b>									
<b>Обед</b>																							
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	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 пеклеваемый	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									
	<b>Итого</b>		<b>29,7</b>	<b>31,4</b>	<b>85,8</b>	<b>746,0</b>	<b>16,69</b>	<b>19,15</b>	<b>0,02</b>	<b>1,70</b>	<b>97,80</b>	<b>239,70</b>	<b>65,90</b>	<b>4,84</b>									
	<b>Всего</b>		<b>40,7</b>	<b>45,6</b>	<b>159,8</b>	<b>1211,0</b>	<b>16,92</b>	<b>22,31</b>	<b>54,82</b>	<b>65,05</b>	<b>319,98</b>	<b>541,10</b>	<b>130,44</b>	<b>7,73</b>									
<b>Вариант 6</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	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	№655								
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								
	<b>Итого</b>		<b>32,0</b>	<b>27,2</b>	<b>60,1</b>	<b>618,0</b>	<b>0,10</b>	<b>2,96</b>	<b>0,11</b>	<b>1,85</b>	<b>82,00</b>	<b>202,58</b>	<b>24,42</b>	<b>2,33</b>									
<b>Обед</b>																							
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	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	Макаронны 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 пеклеваемый	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									
	<b>Итого:</b>		<b>25,4</b>	<b>19,7</b>	<b>128,6</b>	<b>834,0</b>	<b>14,36</b>	<b>10,14</b>	<b>0,21</b>	<b>11,50</b>	<b>106,80</b>	<b>340,00</b>	<b>101,00</b>	<b>9,00</b>									
	<b>Всего:</b>		<b>57,4</b>	<b>46,9</b>	<b>188,7</b>	<b>1452,0</b>	<b>0,80</b>	<b>8,00</b>	<b>0,03</b>	<b>3,60</b>	<b>264,50</b>	<b>721,40</b>	<b>213,90</b>	<b>10,68</b>									

№ 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					
<b>Вариант 7</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша гречневая молочная вязкая с маслом																		
2	Хлеб пшеничный	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			
3	Масло сливочное	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	Чай с сахаром каркаде	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			
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>60,0</b>	<b>0,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,80</b>		№685			
	<b>Обед</b>		<b>11,2</b>	<b>14,1</b>	<b>77,3</b>	<b>483,5</b>	<b>0,26</b>	<b>2,20</b>	<b>40,04</b>	<b>35,35</b>	<b>52,59</b>	<b>243,04</b>	<b>151,89</b>	<b>6,03</b>					
1	Овощи отварные соленные, свежие																		
2	Суп картофельный с бобовыми	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					
3	Фрикадельки рыбные	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			
4	Соус сметанный с томатом	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			
5	Картофельное пюре с маслом	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			
6	Компот из свежих плодов	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			
7	Хлеб пшеничный	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			
8	Хлеб пеклеваный	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					
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>44,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>10,00</b>	<b>32,90</b>	<b>7,10</b>	<b>0,60</b>					
	<b>Всего</b>		<b>23,3</b>	<b>21,5</b>	<b>106,8</b>	<b>719,0</b>	<b>15,16</b>	<b>41,54</b>	<b>52,77</b>	<b>2,00</b>	<b>803,19</b>	<b>462,91</b>	<b>133,56</b>	<b>6,46</b>					
	<b>Вариант 8</b>		<b>34,5</b>	<b>35,6</b>	<b>184,1</b>	<b>1202,5</b>	<b>15,41</b>	<b>43,74</b>	<b>92,81</b>	<b>37,35</b>	<b>855,78</b>	<b>705,95</b>	<b>285,45</b>	<b>12,49</b>					
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом																		
2	Сыр порция	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			
3	Хлеб пшеничный	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 сухофруктов	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					
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>31,4</b>	<b>124,0</b>	<b>0,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>18,00</b>	<b>10,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,60</b>		№639			
	<b>Обед</b>		<b>12,2</b>	<b>16,0</b>	<b>79,7</b>	<b>517,0</b>	<b>2,73</b>	<b>4,00</b>	<b>0,07</b>	<b>2,25</b>	<b>208,50</b>	<b>253,68</b>	<b>43,32</b>	<b>2,05</b>					
1	Овощи отварные, соленные, свежие																		
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	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					
3	Тфрегла из печени с рисом	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			
4	Каша гречневая рассыпчатая	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			
5	Чай с сахаром	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			
6	Хлеб пшеничный	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			
7	Хлеб пеклеваный	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					
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>44,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>10,00</b>	<b>32,90</b>	<b>7,10</b>	<b>0,60</b>					
	<b>Всего</b>		<b>25,6</b>	<b>25,7</b>	<b>117,1</b>	<b>805,0</b>	<b>113,37</b>	<b>17,92</b>	<b>52,04</b>	<b>2,08</b>	<b>239,40</b>	<b>663,10</b>	<b>215,20</b>	<b>10,96</b>					
			<b>37,8</b>	<b>41,7</b>	<b>196,8</b>	<b>1322,0</b>	<b>116,10</b>	<b>21,92</b>	<b>52,11</b>	<b>4,33</b>	<b>447,90</b>	<b>916,78</b>	<b>258,52</b>	<b>13,01</b>					



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

№ 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	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Вариант 9</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Капша молочная пшеница 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				№66			
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			
	<b>Итого</b>		<b>8,0</b>	<b>13,1</b>	<b>57,4</b>	<b>374,5</b>	<b>7,25</b>	<b>3,40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,85</b>	<b>143,90</b>	<b>139,69</b>	<b>29,37</b>	<b>1,47</b>							
<b>Обед</b>																					
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	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	23,18				№501			
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 пеклепанный	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							
	<b>Итого</b>		<b>22,9</b>	<b>28,5</b>	<b>111,9</b>	<b>776,4</b>	<b>14,58</b>	<b>9,85</b>	<b>65,15</b>	<b>11,21</b>	<b>174,66</b>	<b>328,52</b>	<b>117,96</b>	<b>29,27</b>							
	<b>Всего</b>		<b>30,9</b>	<b>41,5</b>	<b>169,3</b>	<b>1150,9</b>	<b>21,83</b>	<b>13,25</b>	<b>65,26</b>	<b>12,06</b>	<b>318,56</b>	<b>468,21</b>	<b>147,33</b>	<b>30,74</b>							
<b>Вариант 10</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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 поршица	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			
	<b>Итого</b>		<b>9,5</b>	<b>18,2</b>	<b>61,1</b>	<b>275,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>1,65</b>	<b>191,75</b>	<b>205,30</b>	<b>35,94</b>	<b>2,30</b>							
<b>Обед</b>																					
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 прилушенный 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 пеклепанный	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							
	<b>Итого</b>		<b>21,4</b>	<b>18,7</b>	<b>132,9</b>	<b>794,0</b>	<b>14,28</b>	<b>17,23</b>	<b>20,67</b>	<b>2,50</b>	<b>203,60</b>	<b>452,80</b>	<b>131,24</b>	<b>6,49</b>							
	<b>Всего</b>		<b>30,9</b>	<b>36,9</b>	<b>194,0</b>	<b>1069,0</b>	<b>14,46</b>	<b>19,43</b>	<b>20,70</b>	<b>4,15</b>	<b>395,35</b>	<b>658,10</b>	<b>167,18</b>	<b>8,79</b>							

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 блюда	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	Мг	Fe						
<b>Вариант 11</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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					
<b>Итого:</b>			<b>8,4</b>	<b>15,8</b>	<b>70,9</b>	<b>463,5</b>	<b>0,15</b>	<b>3,16</b>	<b>54,84</b>	<b>62,15</b>	<b>159,58</b>	<b>189,41</b>	<b>48,59</b>	<b>2,11</b>						
<b>Обед</b>																				
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	2,0	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 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						
<b>Итого:</b>			<b>21,5</b>	<b>18,6</b>	<b>84,7</b>	<b>591,0</b>	<b>16,75</b>	<b>29,88</b>	<b>16,70</b>	<b>1,80</b>	<b>111,85</b>	<b>285,35</b>	<b>96,12</b>	<b>5,33</b>						
<b>Всего:</b>			<b>29,9</b>	<b>34,4</b>	<b>155,5</b>	<b>1054,5</b>	<b>16,90</b>	<b>33,04</b>	<b>71,54</b>	<b>63,95</b>	<b>271,43</b>	<b>474,76</b>	<b>144,71</b>	<b>7,44</b>						
<b>Вариант 12</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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 яблома	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					
<b>Итого:</b>			<b>29,9</b>	<b>25,2</b>	<b>59,8</b>	<b>583,0</b>	<b>0,16</b>	<b>2,96</b>	<b>0,05</b>	<b>3,05</b>	<b>127,60</b>	<b>247,78</b>	<b>35,62</b>	<b>2,23</b>						
<b>Обед</b>																				
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	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	Копилеты 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 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 пеклеваный	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						
<b>Итого:</b>			<b>26,5</b>	<b>13,6</b>	<b>116,1</b>	<b>782,0</b>	<b>14,26</b>	<b>6,94</b>	<b>20,01</b>	<b>1,80</b>	<b>176,60</b>	<b>530,60</b>	<b>124,80</b>	<b>6,84</b>						
<b>Всего:</b>			<b>56,4</b>	<b>38,8</b>	<b>175,9</b>	<b>1385,0</b>	<b>0,30</b>	<b>8,00</b>	<b>0,03</b>	<b>3,60</b>	<b>264,50</b>	<b>721,40</b>	<b>213,90</b>	<b>10,68</b>						



Разработано  
И.о. руководителя  
департамент  
Администрации Волгоградской области  
М.Н. Каравеева

27.04.2016

Согласовано: по Нормативной службе  
Руководитель управления  
Ресторанно-кафе  
по Волгоградской области  
А.В. Зленко

18-дневное меню для обеспечения питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 12-18 лет в МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

№ 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	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Вариант 1</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,8	17,7	44,4	382,9	3,30	1,60	0,08	0,48	157,62	142,08	24,42	0,27	№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						
	<b>Итого</b>		<b>16,1</b>	<b>22,7</b>	<b>71,8</b>	<b>568,9</b>	<b>3,37</b>	<b>3,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,93</b>	<b>271,52</b>	<b>301,56</b>	<b>48,54</b>	<b>2,42</b>							
<b>Обед</b>																					
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№139						
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	7,0	27,8	208,7	0,15	10,00	0,01	0,00	700,00	155,00	46,25	2,50	№139						
3	Печень, тушеная в соусе	100	12,6	8,8	3,8	159,0	0,24	36,10	69,26	0,60	32,00	279,10	18,50	5,90	№439						
4	Рис отварной	180	3,8	8,2	23,4	196,0	0,23	8,00	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	№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 пеклеваемый	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							
	<b>Итого</b>		<b>29,5</b>	<b>25,0</b>	<b>117,6</b>	<b>843,7</b>	<b>24,17</b>	<b>56,87</b>	<b>69,30</b>	<b>11,21</b>	<b>857,93</b>	<b>698,86</b>	<b>168,48</b>	<b>14,34</b>							
	<b>Всего</b>		<b>45,6</b>	<b>47,7</b>	<b>189,4</b>	<b>1412,6</b>	<b>27,53</b>	<b>60,67</b>	<b>69,44</b>	<b>12,14</b>	<b>1129,45</b>	<b>1000,42</b>	<b>217,02</b>	<b>16,76</b>							
<b>Вариант 2</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5	12,2	18,9	64,4	468,4	9,99	1,59	0,08	0,48	157,62	142,08	24,42	0,27	№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						
	<b>Итого</b>		<b>14,8</b>	<b>23,4</b>	<b>107,9</b>	<b>695,9</b>	<b>10,19</b>	<b>4,29</b>	<b>0,12</b>	<b>9,93</b>	<b>177,52</b>	<b>174,77</b>	<b>52,79</b>	<b>3,04</b>							
<b>Обед</b>																					
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№123						
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5,0	8,6	91,3	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	25,00	0,93	№123						

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 12-18 лет в МОУ Волгодонск (горячие завтраки и обеды)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность <sup>б</sup>	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг							Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
3	Зразы рыбные рубленые	100/5	10,3	16,3	15,3	248,0	0,06	0,71	43,37	21,25	39,90	104,60	22,55	0,83	№37/2011									
4	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,2	175,0	4,41	0,36	0,00	0,00	1,10	14,40	86,40	58,80	№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 пеклеваемый	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										
	<b>Итого</b>		<b>22,2</b>	<b>31,6</b>	<b>89,5</b>	<b>730,3</b>	<b>31,25</b>	<b>20,84</b>	<b>43,40</b>	<b>22,62</b>	<b>126,33</b>	<b>317,68</b>	<b>177,48</b>	<b>63,56</b>										
	<b>Всего</b>		<b>37,0</b>	<b>55,0</b>	<b>197,5</b>	<b>1426,2</b>	<b>41,44</b>	<b>25,13</b>	<b>43,52</b>	<b>32,55</b>	<b>303,85</b>	<b>492,45</b>	<b>230,27</b>	<b>66,60</b>										
	<b>Вариант 3</b>																							
	<b>Завтрак</b>																							
1	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	6,2	20,2	40,9	149,1	0,06	0,00	0,04	0,00	42,95	0,82	0,82	0,33	№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 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									
	<b>Итого</b>		<b>11,1</b>	<b>23,2</b>	<b>71,4</b>	<b>314,1</b>	<b>0,19</b>	<b>2,20</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>131,45</b>	<b>145,50</b>	<b>28,14</b>	<b>2,38</b>										
	<b>Обед</b>																							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00										
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	6,3	26,2	151,3	0,09	0,00	0,01	0,00	12,50	61,25	22,50	0,99	№140									
3	Колбасы рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	14,60	19,20	10,80	278,00	0,08	0,51	81,40	0,89	79,45	78,53	16,16	28,98	№501									
4	Бобовые отварные	180	17,0	8,5	40,0	306,0	0,00	3,40	0,00	0,24	21,60	11,99	4,80	0,72	№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										
7	Хлеб пеклеваемый	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										
	<b>Итого</b>		<b>41,0</b>	<b>35,1</b>	<b>139,6</b>	<b>1015,3</b>	<b>23,72</b>	<b>6,68</b>	<b>81,43</b>	<b>11,50</b>	<b>181,88</b>	<b>295,57</b>	<b>103,99</b>	<b>35,19</b>										
	<b>Всего</b>		<b>52,0</b>	<b>58,2</b>	<b>211,0</b>	<b>1329,4</b>	<b>23,91</b>	<b>8,88</b>	<b>81,47</b>	<b>13,15</b>	<b>313,33</b>	<b>441,07</b>	<b>132,13</b>	<b>37,57</b>										
	<b>Вариант 4</b>																							
	<b>Завтрак</b>																							
1	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	11,8	12,8	66,5	426,2	0,27	0,00	53,16	46,62	35,52	280,16	187,15	6,66	№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									
	<b>Итого</b>		<b>14,4</b>	<b>17,3</b>	<b>110,0</b>	<b>653,7</b>	<b>0,47</b>	<b>2,70</b>	<b>53,20</b>	<b>56,07</b>	<b>55,42</b>	<b>312,85</b>	<b>215,52</b>	<b>9,43</b>										
	<b>Обед</b>																							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00										

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 12-18 лет в МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)**

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценност Б	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг									Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe									
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,5	6,2	16,3	132,5	123,75	10,00	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	№110								
3	Макаронник с мясом или печенью	250/10	32,3	29,8	37,5	498,0	0,15	0,00	36,20	0,54	35,32	310,27	48,15	4,20									
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		№648							
6	Хлеб пеклеваемый	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									
	<b>Итого</b>		<b>39,8</b>	<b>37,1</b>	<b>115,6</b>	<b>904,5</b>	<b>147,30</b>	<b>12,87</b>	<b>36,40</b>	<b>2,49</b>	<b>144,15</b>	<b>548,57</b>	<b>102,18</b>	<b>7,38</b>									
	<b>Всего</b>		<b>54,1</b>	<b>54,4</b>	<b>225,6</b>	<b>1558,2</b>	<b>147,77</b>	<b>15,57</b>	<b>89,60</b>	<b>58,56</b>	<b>199,57</b>	<b>861,42</b>	<b>317,70</b>	<b>16,81</b>									
	<b>Вариант 5</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	7,7	14,4	57,7	399,6	0,13	1,67	73,26	82,14	177,60	208,68	49,95	1,11	№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								
	<b>Итого</b>		<b>12,6</b>	<b>17,4</b>	<b>88,2</b>	<b>564,6</b>	<b>0,26</b>	<b>3,87</b>	<b>73,26</b>	<b>83,79</b>	<b>266,10</b>	<b>353,36</b>	<b>77,27</b>	<b>3,16</b>									
	<b>Обед</b>																						
1	Овощи отварные соленные свежие	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00									
2	ЩИ из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5,0	8,6	91,3	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	25,00	0,93	№123								
3	Сосиска отварная	100	11,0	24,0	1,6	265,0	0,02	0,00	0,00	0,25	15,00	87,50	10,00	1,13	№413								
4	Пюре из бобовых(горох)	180	17,0	8,5	40,0	306,0	0,00	3,40	0,00	0,24	21,60	11,99	4,80	0,72	№199/2011								
5	Чай с сахаром и лимонном	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 пеклеваемый	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									
	<b>Итого</b>		<b>35,8</b>	<b>38,6</b>	<b>96,6</b>	<b>878,3</b>	<b>26,80</b>	<b>23,17</b>	<b>0,03</b>	<b>1,86</b>	<b>121,93</b>	<b>298,17</b>	<b>83,33</b>	<b>5,78</b>									
	<b>Всего</b>		<b>48,4</b>	<b>56,0</b>	<b>184,9</b>	<b>1442,9</b>	<b>27,06</b>	<b>27,04</b>	<b>73,29</b>	<b>85,65</b>	<b>388,03</b>	<b>651,53</b>	<b>160,60</b>	<b>8,94</b>									
	<b>Вариант 6</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/20	33,3	29,9	29,9	530,6	0,03	0,18	0,05	1,33	41,07	112,11	11,10	0,42									
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	№315								
3	Йогурт вареное вкрутую	Шпр	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								
	<b>Итого</b>		<b>40,4</b>	<b>34,9</b>	<b>72,9</b>	<b>776,6</b>	<b>0,10</b>	<b>2,98</b>	<b>0,11</b>	<b>1,98</b>	<b>85,97</b>	<b>213,59</b>	<b>25,22</b>	<b>2,37</b>									
	<b>Обед</b>																						



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двукратным питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 12-18 лет в МОУ Богдогограда (горячие завтраки и обеды)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность <sup>б</sup> (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Обед</b>																					
1	Овощи отварные, соленные, свежие																				
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00							
3	Терфелги из печени с рисом	250	2,5	6,2	16,3	132,5	123,75	10,00	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38							
4	Каша гречневая рассыпчатая	100/80	12,8	14,8	21,9	271,0	0,19	9,35	39,86	0,60	84,74	254,00	28,75	4,70	№284/2011						
5	Чай с сахаром	180	10,3	9,2	50,9	333,0	0,14	0,00	23,90	0,00	19,10	252,10	167,90	5,80	№508						
6	Хлеб пшеничный	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						
7	Хлеб пеклеваный	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							
	<b>Итого</b>	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							
	<b>Всего</b>		<b>30,8</b>	<b>31,3</b>	<b>135,3</b>	<b>950,5</b>	<b>147,48</b>	<b>21,62</b>	<b>63,96</b>	<b>2,35</b>	<b>281,67</b>	<b>802,40</b>	<b>260,68</b>	<b>13,88</b>							
	<b>Вариант 9</b>		<b>44,8</b>	<b>51,9</b>	<b>226,4</b>	<b>1562,4</b>	<b>150,91</b>	<b>26,02</b>	<b>64,04</b>	<b>4,68</b>	<b>529,79</b>	<b>1091,16</b>	<b>310,42</b>	<b>16,00</b>							
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша молочная пшеница вязкая с маслом																				
2	Хлеб пшеничный	200/5	7,7	11,1	39,9	280,8	9,90	1,60	0,09	0,89	157,62	142,08	24,42	0,27							
3	Масло сливочное	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	№302						
4	Чай с сахаром и лимонном	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						
	<b>Итого</b>	200/15/7	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>60,0</b>	<b>0,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,80</b>	№686						
	<b>Обед</b>		<b>10,0</b>	<b>15,7</b>	<b>67,3</b>	<b>444,3</b>	<b>9,95</b>	<b>3,80</b>	<b>0,13</b>	<b>1,34</b>	<b>183,52</b>	<b>174,77</b>	<b>35,79</b>	<b>1,54</b>							
1	Овощи отварные, соленные, свежие																				
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00							
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	250	3,8	6,3	26,2	151,3	0,09	0,00	0,01	0,00	12,50	61,25	22,50	0,99	№140						
4	Картофельное пюре с маслом	100	14,60	19,20	10,80	278,00	0,08	0,51	81,40	0,89	79,45	78,53	16,16	28,98	№501						
5	Компот из сухофруктов	180	3,8	8,1	26,3	196,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№520						
6	Хлеб пшеничный	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						
7	Хлеб пеклеваный	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							
	<b>Итого</b>	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							
	<b>Всего</b>		<b>27,8</b>	<b>34,7</b>	<b>125,9</b>	<b>905,3</b>	<b>23,72</b>	<b>6,08</b>	<b>81,43</b>	<b>11,46</b>	<b>178,28</b>	<b>293,58</b>	<b>103,19</b>	<b>35,07</b>							
	<b>Вариант 10</b>		<b>37,8</b>	<b>50,3</b>	<b>193,2</b>	<b>1349,6</b>	<b>33,67</b>	<b>9,88</b>	<b>81,56</b>	<b>12,80</b>	<b>361,80</b>	<b>468,35</b>	<b>138,98</b>	<b>36,61</b>							
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша молочная манная жидкая с маслом																				
2	Хлеб пшеничный	200/5	6,2	20,2	40,9	149,1	0,06	0,00	0,04	0,00	42,95	0,82	0,82	0,33	№311						
3	Сыр порци	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	Чай с сахаром	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						
	<b>Итого</b>	200	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>58,0</b>	<b>0,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>87,00</b>	<b>68,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,80</b>	№685						
	<b>Итого</b>		<b>11,0</b>	<b>23,2</b>	<b>71,2</b>	<b>312,1</b>	<b>0,19</b>	<b>2,20</b>	<b>0,04</b>	<b>1,65</b>	<b>202,45</b>	<b>205,50</b>	<b>36,14</b>	<b>2,38</b>							

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 12-18 лет в МОУ Волгодонск (горячие завтраки и обеды)

№ 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	Мг	Fe				
<b>Обед</b>																		
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00				
2	Рассольник Ленинградский	250	3,7	5,6	25,0	168,7	0,00	5,88	0,00	0,38	22,50	96,25	16,25	0,50	№132			
3	Колетты рубленые с белокочанной капустой	100	15,0	10,1	16,1	261,0	0,08	0,00	0,00	0,00	13,50	174,00	26,00	2,75	№455			
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,2	0,0	46,9	280,0	0,24	0,00	23,90	0,24	21,40	166,32	58,50	1,96	№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	№508			
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	№685			
7	Хлеб пеклеваный	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				
<b>Итого:</b>			<b>32,1</b>	<b>16,9</b>	<b>134,2</b>	<b>923,7</b>	<b>23,62</b>	<b>8,15</b>	<b>23,92</b>	<b>1,99</b>	<b>202,73</b>	<b>640,37</b>	<b>152,28</b>	<b>8,21</b>				
<b>Всего:</b>			<b>70,4</b>	<b>49,7</b>	<b>206,8</b>	<b>1665,3</b>	<b>0,80</b>	<b>8,00</b>	<b>0,03</b>	<b>3,60</b>	<b>264,50</b>	<b>721,40</b>	<b>213,90</b>	<b>10,68</b>				



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся специальных (коррекционных) классов возрастной группы 12-18 лет в МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность <sup>б</sup> (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Обед</b>																			
1	Овощи отварные соленные, свежие	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00					
2	Суп из овощей	250	3,7	3,7	22,5	141,3	0,10	8,75	0,01	0,00	55,00	110,00	35,00	1,88	№135				
3	Котлеты или биточки рыбные	100	13,1	11,2	18,8	230,0	0,08	1,08	25,80	1,00	62,80	183,25	43,30	1,68	№234/2011				
4	Рис припущенный с томатом	180	4,7	6,8	47,7	279,0	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№613				
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 пеклеваемый	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					
	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>22,8</b>	<b>150,8</b>	<b>924,3</b>	<b>23,62</b>	<b>19,40</b>	<b>25,84</b>	<b>2,77</b>	<b>242,13</b>	<b>539,85</b>	<b>155,83</b>	<b>7,56</b>					
	<b>Всего</b>		<b>37,5</b>	<b>46,0</b>	<b>222,0</b>	<b>1236,4</b>	<b>23,80</b>	<b>21,60</b>	<b>25,88</b>	<b>4,42</b>	<b>444,58</b>	<b>745,35</b>	<b>191,97</b>	<b>9,94</b>					
<b>Вариант 11</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	7,7	14,4	57,7	399,6	0,13	1,67	73,26	82,14	177,60	208,68	49,95	1,11	№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				
	<b>Итого</b>		<b>10,0</b>	<b>19,0</b>	<b>85,1</b>	<b>563,1</b>	<b>0,18</b>	<b>3,87</b>	<b>73,30</b>	<b>82,59</b>	<b>203,50</b>	<b>241,37</b>	<b>61,32</b>	<b>2,38</b>					
<b>Обед</b>																			
1	Овощи отварные, соленные, свежие	50	1,2	0,2	5,5	25,0	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00					
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5,0	8,6	91,3	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	25,00	0,93	№123				
3	Рагу из птицы	250	18,0	16,6	21,8	310,0	0,10	16,16	20,85	0,38	52,56	154,56	55,28	2,73	№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 пеклеваемый	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					
	<b>Итого</b>		<b>26,1</b>	<b>22,7</b>	<b>93,0</b>	<b>681,3</b>	<b>26,88</b>	<b>36,53</b>	<b>20,88</b>	<b>1,94</b>	<b>139,89</b>	<b>355,24</b>	<b>121,81</b>	<b>6,46</b>					
	<b>Всего</b>		<b>36,1</b>	<b>41,7</b>	<b>178,1</b>	<b>1244,4</b>	<b>27,06</b>	<b>40,40</b>	<b>94,18</b>	<b>84,53</b>	<b>343,39</b>	<b>596,61</b>	<b>183,13</b>	<b>8,84</b>					
<b>Вариант 12</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	200/20	33,3	29,9	29,9	530,6	0,03	0,18	0,05	1,33	41,07	112,11	11,10	0,42	№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				
	<b>Итого</b>		<b>38,3</b>	<b>32,9</b>	<b>72,6</b>	<b>741,6</b>	<b>0,16</b>	<b>2,98</b>	<b>0,05</b>	<b>3,18</b>	<b>131,57</b>	<b>258,79</b>	<b>36,42</b>	<b>2,27</b>					