



Согласовано
Руководитель управления
Роспотребнадзор
по Волгоградской области
Зам



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

- Данное меню составлено в соответствии с требованиями:
- * сборника рекомендаций по организации питания при образовательных учреждениях (Пор. реализации В.Т. Лапиной, Издательство М. Хасброинформ, 2004, 640 с.);
- * сборника рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Пор. реализации Морозова М.П., Тугалова В.А. Издательство "Делта принт" 2015 г., 544 с.)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)						Пищевые вещества (гр.)		Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Пример по Сборнику Регион
		Б	Ж	У	Y	BI	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe									
Вариант 1																							
Завтрак																							
1	Каша овсяная молочная, дружба из пшена и риса с маслом	200/5	10,91	41,68	286,00	0,09	0,93	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80	№175/2011									
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33										
3	Ябло вареное с сахаром	1шт	5,10	4,60	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337									
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685									
	Итого		14,55	15,81	72,68	0,14	3,13	53,56	0,56	172,50	254,88	57,03	2,83										
	Обед																						
1	Омлет отварные, соевые, сливочные	100	2,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00										
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,80	208,70	0,15	10,00	0,01	0,00	700,00	155,00	46,25	2,50	№139									
3	Печенье, тушеница в соусе	100	13,60	8,80	159,00	0,24	36,10	69,26	0,60	32,00	279,10	18,50	5,90	№439									
4	Рягу овсяное	180	5,10	9,20	175,00	4,41	0,36	0,00	0,00	1,10	14,40	86,40	58,80	№541									
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639									
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44										
7	Хлеб пеклеальный	20	1,10	0,20	9,40	41,00	0,04	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60										
	Итого		34,58	26,00	123,27	855,63	51,63	69,31	11,06	838,96	664,20	241,11	72,54										
	Всего		49,13	41,81	195,95	51,77	32,43	122,87	11,62	1911,46	919,08	298,14	75,37										
Вариант 2																							
Завтрак																							
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	45,93	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№302									
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33										
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	№14/2011									
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685									
	Итого		9,31	14,51	449,20	0,08	3,14	73,50	0,67	222,66	249,30	59,46	1,72										
	Обед																						
1	Омлет отварные, соевые, сливочные	100	2,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00										
2	Шу из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	91,30	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	23,00	0,93	№123									
3	Зрелье рыбные рубленные	100/5	11,30	16,30	248,00	0,06	0,71	43,37	21,25	39,90	104,60	22,55	0,85	№237/2011									
4	Рис отварной	180	3,80	8,20	196,00	0,23	8,00	0,01	0,20	57,60	120,96	43,20	1,44	№511									
5	Каша из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	50,60	118,00	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648									
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44										
7	Хлеб пеклеальный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60										
	Итого		25,58	30,50	118,97	842,23	50,35	43,43	23,15	222,36	498,14	161,71	6,84										
	Всего		34,69	45,01	195,47	1,291,43	50,43	116,93	23,82	445,02	747,44	221,17	8,56										
Вариант 3																							
Завтрак																							
1	Каши молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	295,80	0,17	0,93	53,50	146,05	239,40	69,13	1,69	№302									
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33										
3	Сыр творожный	10	2,60	2,60	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	5,50	0,10	№97									
4	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686									
	Итого		14,21	15,70	80,73	467,00	0,21	3,20	79,50	256,95	313,50	88,53	2,92										
	Обед																						
1	Омлет отварные, соевые, сливочные	100	2,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00										

№ 16

0-16

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда (горничие завтраки и обеды)

2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,80	6,30	26,20	151,30	0,09	0,00	0,01	0,00	12,50	61,25	22,50	№140
3	Компот рубленые из супр. запеченные с мякотным соусом	100	16,60	19,20	10,80	278,00	0,08	0,51	81,40	0,89	79,45	78,53	16,16	№501
4	Бобовые отварные (гороч)	180	17,00	8,50	40,00	308,00	0,00	3,40	0,00	0,24	21,60	11,99	4,80	№514
5	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,00	18,00	10,00	0,60	№638
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
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		45,58	35,00	145,47	1 030,23	46,85	6,85	81,45	2,79	227,41	369,47	114,42	34,33
	Всего		59,79	50,70	226,20	1 497,23	47,06	10,05	160,95	3,84	484,56	682,97	202,95	37,25
	Вариант 4													
	Завтрак													
1	Каша овсяная молочная Дружба из пшена с маслом	200/5	5,94	10,91	41,68	286,00	0,09	0,93	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	№175/2011
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	53,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	№14/2011
4	Чай с сахаром варенье	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	№6685
	Итого		9,49	14,84	72,45	450,20	0,12	3,13	73,50	0,62	154,30	189,58	52,23	1,94
	Обед													
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	123,75	10,00	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38
3	Макаронник с мясом или пшеном	250/10	54,50	29,80	37,50	498,00	0,15	0,00	36,20	0,54	35,32	310,27	48,15	4,20
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
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
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		45,18	37,00	126,27	943,43	170,73	12,84	36,42	11,38	173,68	618,47	150,61	9,92
	Всего		54,67	51,84	198,72	1 293,63	170,85	15,97	109,92	12,00	327,98	808,05	202,84	11,86
	Вариант 5													
	Завтрак													
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	10,58	43,93	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3	Сыр вареный	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,90	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
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	0,30
	Итого		11,87	13,48	79,73	456,20	0,09	3,21	79,50	0,66	309,46	297,80	62,96	1,81
	Обед													
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	25,00	0,93
3	Соевая отварная	100	11,25	27,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45
4	Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	180	3,80	8,10	26,30	196,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
5	Кисель из компотата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
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		25,33	36,90	108,17	860,48	50,07	23,24	80,5	1,96	148,86	317,58	103,96	5,62
	Всего		37,20	50,38	187,90	1 316,68	50,16	26,45	79,55	2,62	458,32	615,38	166,92	7,43
	Вариант 6													
	Завтрак													
1	Лепешки с творогом и пропаренной сметаной	200/20	25,10	20,70	62,12	470,67	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,30	28,30	1,28
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
4	Чай с сахаром и лимонный	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
	Итого		28,69	28,25	92,95	667,87	0,12	2,33	99,00	4,29	125,20	199,30	44,20	2,43
	Обед													
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
2	Рассольник Ленинградский	250	3,70	5,60	25,00	168,70	0,00	5,88	0,00	0,38	22,50	96,25	16,25	0,50
3	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	100	17,00	10,10	16,10	261,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,50	174,00	26,00	2,75
4	Макаронные отварные	180	6,55	6,95	39,55	234,85	0,07	0,00	34,28	0,97	14,57	45,08	9,77	0,97
5	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
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
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		35,43	22,65	149,12	959,48	46,83	8,82	34,32	3,01	164,43	533,03	122,98	7,86

12-ти дневное меню для обеспечения бесшарными витаминизированными продуктами с ограниченными возможностями здоровых детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

№	Наименование блюда	64,12	51,50	242,07	1 627,55	46,95	11,15	133,32	7,30	289,63	732,33	167,18	10,29
Вариант 7													
Завтрак													
1	Каша молочная геркулесовая ватля с маслом	200/5		46,73	295,80	0,17	0,93	53,50	0,61	146,05	229,40	69,15	1,69
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	15,50	71,20	0,03	0,00	0,60	0,39	26,10	26,10	9,90	0,33
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	31,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01
4	Чай с сахаром варенье	200	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого			11,65	16,75	460,00	0,20	3,13	73,50	1,06	170,15	265,00	85,03	2,83
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	76,66	140,00	46,66	2,00
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	0,15	10,00	0,01	700,00	155,00	46,25	2,50
3	Фрикадельки рыбные	100	11,80	7,90	7,50	143,80	0,90	53,25	0,38	39,03	147,50	52,50	0,89
4	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,10	24,00	0,01	10,14	0,20	8,77	8,81	2,93	0,12
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,10	12,96	49,50	363,60	0,24	45,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,50	124,00	0,15	2,70	0,00	10,00	8,00	23,00	2,30
7	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,95	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
8	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
Итого			38,28	30,56	159,57	1 053,03	48,13	13,74	108,44	883,35	763,45	329,73	14,17
Вариант 8													
Завтрак													
1	Каша ватля молочная Дружба из пшена и риса с маслом	200/5		41,68	286,00	0,09	0,93	55,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80
2	Сыр пошея	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
3	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80
Итого			11,95	13,81	75,48	455,20	0,13	3,20	79,50	312,10	298,08	63,73	2,03
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	76,66	140,00	46,66	2,00
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	132,50	123,75	10,00	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38
3	Терфлин из печени с рисом	100/80	13,80	14,80	21,80	271,00	0,19	9,35	39,86	84,74	254,00	28,75	4,70
4	Рис припущенный с томатом	180	5,70	6,80	47,70	279,00	0,04	6,20	0,01	20,00	109,80	36,00	1,20
5	Кисель из концентрата на плодовых или яблочных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,95	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
Итого			29,78	28,80	157,57	989,43	170,66	28,99	40,09	279,10	665,00	148,21	9,92
Вариант 9													
Завтрак													
1	Каша молочная геркулесовая ватля	200/5		9,65	41,00	246,00	0,30	0,00	51,30	33,82	269,52	180,04	6,06
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	31,00	33,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01
4	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого			9,70	13,58	71,77	410,20	0,33	2,20	71,30	57,92	305,12	195,94	7,20
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	76,66	140,00	46,66	2,00
2	Суп картофельный с макаронами издаловки	250	3,80	6,30	26,20	151,30	0,09	0,00	0,01	12,50	61,25	22,50	0,99
3	Колбасы рубленые из вар. запеченные с молочным соусом	100	16,60	19,20	10,80	278,00	0,08	0,51	81,40	79,45	78,53	16,16	28,98
4	Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	180	3,80	8,10	26,30	196,00	0,00	2,80	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
5	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
6	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,95	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
Итого			32,78	34,60	131,77	920,73	46,85	6,25	81,45	223,81	567,48	113,62	34,21
Вариант 10													
Завтрак													
1	Каша молочная рисовая ватля с маслом	200/5		5,86	45,93	287,00	0,05	0,94	53,50	127,56	153,70	35,56	0,58
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33

0-10

