

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

Заместитель руководителя департамента

Л.А. Шмыгун

до. 05. 2010



*Волгоград № 10*  
*Раш ар. [Signature] / Сергеев С.И.*

"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора  
по Волгоградской области

*[Signature]*



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся

возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда малообеспеченных,

многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгодара малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у физнатра

№ п/п	Наименование блюда	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	Mg	Fe					
<b>Вариант 1</b>																		
1	Сосиска отварная	9,00	19,04	1,28	0,01	0,00	213,00	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413			
2	Каша гречневая рассыпчатая	8,40	10,80	41,25	0,20	0,00	303,00	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№508			
3	Чай с сахаром варенье	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	60,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685			
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>20,91</b>	<b>30,14</b>	<b>73,23</b>	<b>0,24</b>	<b>2,20</b>	<b>647,20</b>	<b>0,00</b>	<b>37,50</b>	<b>0,96</b>	<b>53,64</b>	<b>266,30</b>	<b>151,64</b>	<b>6,01</b>				
<b>Вариант 2</b>																		
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	2,33	6,20	29,49	0,04	0,71	218,30	0,04	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№302			
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	1,90	0,22	15,50	0,05	15,00	70,50	0,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015			
4	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	0,00	2,20	58,00	0,00	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685			
5	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>7,72</b>	<b>13,97</b>	<b>75,62</b>	<b>0,12</b>	<b>17,91</b>	<b>484,00</b>	<b>0,00</b>	<b>80,45</b>	<b>0,97</b>	<b>216,75</b>	<b>229,81</b>	<b>64,31</b>	<b>4,89</b>				
<b>Вариант 3</b>																		
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	6,13	9,68	35,80	0,13	0,70	223,64	0,13	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302			
2	Яйцо вареное вскрутую	5,10	4,60	0,30	0,02	0,00	63,00	0,02	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337			
3	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	60,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686			
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>14,74</b>	<b>14,58</b>	<b>66,80</b>	<b>0,18</b>	<b>2,90</b>	<b>417,84</b>	<b>0,00</b>	<b>40,51</b>	<b>0,85</b>	<b>152,73</b>	<b>274,34</b>	<b>72,97</b>	<b>3,31</b>				
<b>Вариант 4</b>																		
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшеницы и риса с маслом	4,49	8,25	32,71	0,07	0,70	214,50	0,07	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2015			
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015			
4	Чай с сахаром варенье	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	60,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685			
5	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>8,08</b>	<b>15,80</b>	<b>63,54</b>	<b>0,10</b>	<b>2,90</b>	<b>411,70</b>	<b>0,00</b>	<b>80,45</b>	<b>0,63</b>	<b>123,75</b>	<b>152,77</b>	<b>43,37</b>	<b>1,75</b>				
<b>Вариант 5</b>																		
1	Лепешки с творогом и с пропитуемой сметаной	19,40	16,00	48,00	0,09	0,13	353,00	0,09	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	208/2015			
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015			
3	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	0,00	2,20	58,00	0,00	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685			
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>22,89</b>	<b>23,55</b>	<b>78,63</b>	<b>0,12</b>	<b>2,33</b>	<b>548,20</b>	<b>0,00</b>	<b>99,00</b>	<b>4,29</b>	<b>196,20</b>	<b>259,30</b>	<b>52,20</b>	<b>2,43</b>				
<b>Вариант 6</b>																		
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	6,13	9,68	35,80	0,13	0,70	223,64	0,13	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302			
2	Сыр порция	5,10	5,90	6,47	0,01	0,14	80,00	0,01	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97			
3	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	60,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686			
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>14,74</b>	<b>15,88</b>	<b>71,97</b>	<b>0,17</b>	<b>3,04</b>	<b>434,84</b>	<b>0,00</b>	<b>92,45</b>	<b>0,95</b>	<b>309,33</b>	<b>307,54</b>	<b>75,17</b>	<b>2,61</b>				

0-6

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

№ 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	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Вариант 7</b>																		
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	218,30	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№302			
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	0,00	0,00	0,02				
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				
4	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				
<b>Итого</b>																		
<b>Вариант 8</b>																		
1	Каша вязкая молочная, Дружба из пшена и риса с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	214,50	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2015			
2	Яйцо 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				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	14,00	0,80	0,80				
4	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				
<b>Итого</b>																		
<b>Вариант 9</b>																		
1	Каша молочная гречневая вязкая	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,20	0,00	38,75	0,48	25,57	203,78	136,13	4,58	№302			
2	Сыр порци	10	2,60	2,90	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10				
3	Чай с сахаром и лимон	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				
4	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				
<b>Итого</b>																		
<b>Вариант 10</b>																		
1	Котлета куриная	80/5	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80	№498			
2	Макаронны отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81				
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				
4	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				
<b>Итого</b>																		
<b>Вариант 11</b>																		
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302			
2	Яйцо 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				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	14,00	0,80	0,80				
4	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				
<b>Итого</b>																		
<b>Вариант 12</b>																		
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным	150/20	26,00	22,20	36,50	398,00	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315			
2	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				
3	Чай с сахаром и лимон	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				
4	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				
<b>Итого</b>																		
<b>Всего за 12 дней</b>																		
<b>Средний суточный рацион</b>																		
<b>Соответствие :</b>																		

0-0