

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

зам. руководителя департамента

П.А. Шмыгун

ПА Шмыгун



Согласовано
Супр. зам. С.И.



"Согласованно"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

И.К. Киселева И.А.

11.07.2019г



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда
обучающихся первых классов

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда обучающихся первых классов

№ 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	С	Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Вариант 1																			
1	Сосиска отварная	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413		
2	Каша гречневая рассычатая	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	8,00	6,00	8,00	4,43	№508		
3	Чай с сахаром каркаде	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	6,00	6,00	6,00	0,80	№685		
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	9,90	9,90	0,33			
	Итого	20,91	30,14	73,23	647,20	0,24	0,00	37,50	0,96	53,64	266,30	151,64	26,10	266,30	151,64	6,01			
Вариант 2																			
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	2,33	6,20	29,49	218,30	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	26,91	116,21	26,91	0,44	№302		
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	13,50	3,30			
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,02	№14/2015		
4	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	87,00	68,00	14,00	№685		
5	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого	7,72	13,97	75,62	484,00	0,12	17,91	80,45	0,97	216,75	229,81	64,31	94,31	216,75	229,81	4,89			
Вариант 3																			
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	52,27	173,44	52,27	1,28	№302		
2	Яйцо вареное всмятку	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	4,80	66,80	4,80	0,90	№337		
3	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	6,00	8,00	6,00	0,80	№686		
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого	14,74	14,58	66,80	417,84	0,18	2,90	40,51	0,85	152,73	274,34	72,97	72,97	274,34	72,97	3,31			
Вариант 4																			
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	4,49	8,25	32,71	214,50	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	27,47	115,67	27,47	0,60	№175/2015		
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,02	№14/2015		
3	Чай с сахаром каркаде	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	6,00	8,00	6,00	0,80	№685		
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого	8,08	15,80	63,54	411,70	0,10	2,90	80,45	0,63	123,75	152,77	43,37	43,37	152,77	43,37	1,75			
Вариант 5																			
1	Латшеник с творогом и с прокипяченной сметаной	19,40	16,00	48,00	353,00	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	28,30	162,20	28,30	1,28	208/2015		
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,02	№14/2015		
3	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	87,00	68,00	14,00	№685		
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого	22,89	23,55	78,63	548,20	0,12	2,33	99,00	4,29	196,20	259,30	52,20	52,20	259,30	52,20	2,43			
Вариант 6																			
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	52,27	173,44	52,27	1,28	№302		
2	Сыр латвия	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	7,00	100,00	7,00	0,20	№697		
3	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	6,00	8,00	6,00	0,80	№686		
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого	14,74	15,88	72,97	434,84	0,17	3,04	92,45	0,95	309,33	307,54	75,17	75,17	309,33	75,17	2,61			

Handwritten signature and initials.

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда обучающихся первых классов

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вариант 7															
1	Каша молочная рисовая вареная с маслом	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	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015	
3	Чай с сахаром паркаде	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	9,90	0,80	№685	
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	5,92	13,75	60,32	415,50	0,07	2,91	80,45	0,67	121,75	153,31	42,81	1,59		
Вариант 8															
1	Каша молочная Друзья из пшена и риса с маслом	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	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	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	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	13,00	13,15	63,51	406,70	0,12	2,90	40,51	0,52	211,75	276,57	56,17	2,63		
Вариант 9															
1	Каша молочная гречневая вареная	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 пордия	2,60	2,90	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	№977	
3	Чай с сахаром и лимоном	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	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	10,76	10,50	65,03	357,20	0,24	2,27	64,75	0,92	136,47	287,88	155,53	5,81		
Вариант 10															
1	Котлета куриная	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	Макаронные отварные	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№516	
3	Чай с сахаром паркаде	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685	
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	22,90	17,33	88,05	535,91	0,24	2,90	70,14	54,05	81,23	133,49	41,19	4,74		
Вариант 11															
1	Каша молочная геркулесовая вареная с маслом	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	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	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	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	14,64	14,58	66,60	415,84	0,18	2,90	40,51	0,85	223,73	334,34	80,97	3,31		
Вариант 12															
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	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	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015	
3	Чай с сахаром и лимоном	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	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	29,59	29,75	67,33	595,20	0,06	2,36	40,05	1,70	62,40	138,20	26,20	1,53		
	Всего за 12 дней	185,89	212,98	841,63	5 670,13	1,83	47,52	766,77	67,36	1 889,73	2 813,85	862,53	40,61		
	Средний суточный рацион	15,49	17,75	70,14	472,51										
	Соответствие:	1,00	1,00	4,00											

С.О.