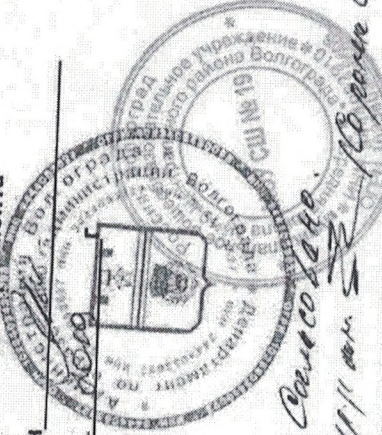


"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда
зам.руководителя департамента

Л.А. Шмыгул

до 05.08.19



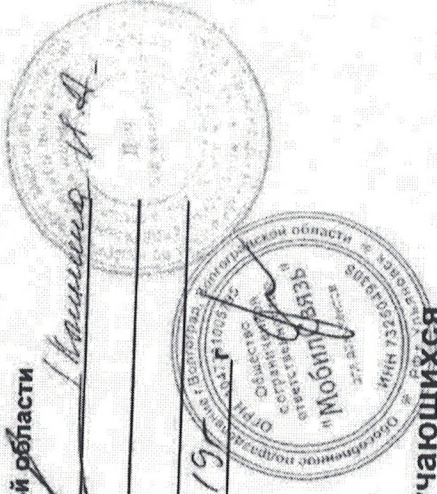
Срочное
к директору Шмыгулу
от 03.08.2019

"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области

[Handwritten signature]

11.07.2019



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся

возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных,

многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 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 рецептов
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Вариант 1																					
1	Сосиски отварная	11,25	22,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413								
2	Каша гречневая рассычатая	10,10	12,96	49,50	363,60	0,24	0,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32	№508								
3	Чай с сахаром каркаде	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	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	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	Итого	24,86	36,06	81,80	761,05	0,28	2,20	1,05	58,59	305,74	177,99	6,90									
Вариант 2																					
1	Каша молочная рисовая с маслом	200,5	5,86	10,58	45,93	0,05	0,94	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№302								
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1,90	0,22	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30									
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015								
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685								
5	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	Итого	11,25	18,35	92,06	552,70	0,13	18,14	1,02	247,86	267,30	72,96	5,03									
Вариант 3																					
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200,5	8,10	12,80	46,73	0,17	0,93	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№302								
2	Ябло вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	63,00	0,02	0,00	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337								
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	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	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	Итого	16,71	17,70	77,73	490,00	0,22	3,13	1,00	188,35	330,30	89,83	3,72									
Вариант 4																					
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	200,5	5,94	10,91	41,68	0,09	0,93	0,17	130,20	133,98	36,33	0,80	№175/2015								
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015								
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	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	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	Итого	9,53	18,46	72,51	483,20	0,12	3,13	0,67	155,50	191,08	52,23	1,95									
Вариант 5																					
1	Лепешки с творогом и прокипяченной сметаной	200/20	25,10	20,70	62,12	0,09	0,13	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	208/2015								
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015								
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	58,00	0,00	2,20	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	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	Итого	28,59	28,25	92,75	665,87	0,12	2,33	4,29	196,20	259,30	52,20	2,43									
Вариант 6																					
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200,5	8,10	12,80	46,73	0,17	0,93	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№302								
2	Сыр порцие	20	5,10	5,10	80,00	0,01	0,14	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97								
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	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	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	Итого	16,71	18,20	83,93	507,00	0,21	3,27	1,10	344,95	363,50	92,03	3,02									

0.17
0.17

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 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 рецептов
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Вариант 7																	
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	10,58	45,93	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№302 №14/2015 №685		
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 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			
	Итого		9,45	18,13	76,76	484,20	0,08	3,14	93,50	0,72	152,86	190,80	51,46	1,73			
Вариант 8																	
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшени и риса 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	0,80	№175/2015 №337 №685		
2	Ябло вареное крупную	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	68,00	14,00	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			
	Итого		14,45	15,81	72,48	478,20	0,14	3,13	53,56	0,56	243,50	314,88	65,03	2,83			
Вариант 9																	
1	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	6,15	9,65	41,00	246,00	0,30	0,00	51,30	0,63	33,82	269,52	180,04	6,06	№302 №37 №686		
2	Сыр порци	10	2,60	2,60	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 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			
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			
	Итого		12,26	12,55	75,00	417,20	0,34	2,27	77,30	1,07	144,72	353,62	199,44	7,29			
Вариант 10																	
1	Колбаса вурьяк	100/5	17,40	12,14	26,50	253,00	0,20	0,90	33,80	68,40	57,38	80,00	22,20	3,62	№498 №516 №685		
2	Макаронны 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			
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			
	Итого		27,46	19,39	96,75	619,05	0,30	3,10	68,08	69,76	94,85	159,18	47,87	5,72			
Вариант 11																	
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	295,80	0,17	0,93	53,50	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№302 №337 №685		
2	Ябло вареное крупную	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	68,00	14,00	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			
	Итого		16,61	17,70	77,53	488,00	0,22	3,13	53,56	1,00	259,35	390,30	97,83	3,72			
Вариант 12																	
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком ступенчатым	200/20	33,33	28,60	36,40	530,67	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315 №14/2015 №686		
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 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			
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			
	Итого		36,92	36,15	67,23	727,87	0,06	2,36	40,05	1,70	62,40	138,20	26,20	1,53			
	Всего за 12 дней		224,80	256,75	966,53	6 674,33	2,22	49,33	876,11	83,94	2 149,13	3 284,20	1 025,07	45,87			
	Средний суточный рацион		18,73	21,40	80,54	556,19											
	Соотношение :		1,00	1,00	4,00												

Всего 0.7