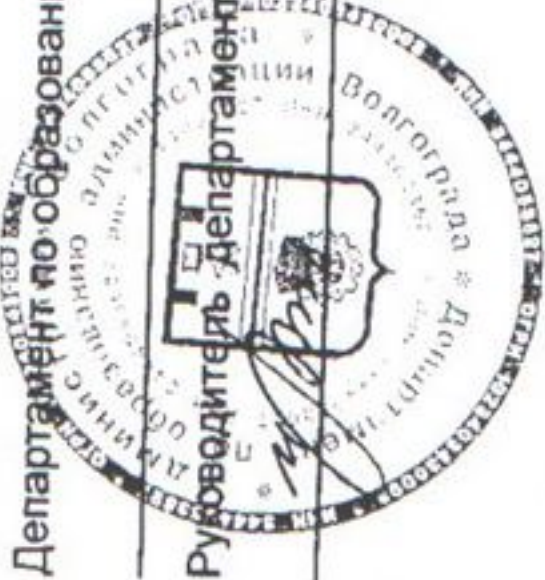


Разработано

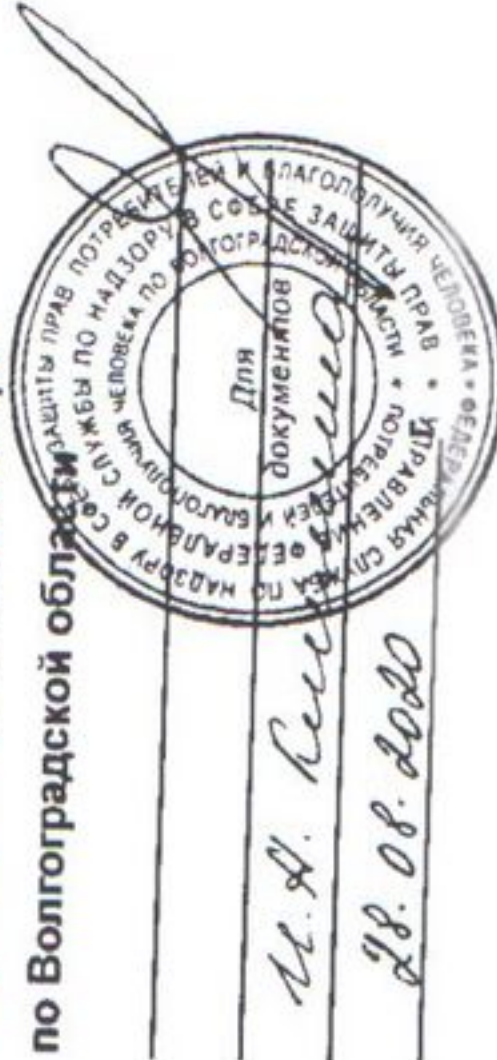
Департамент по образованию администрации Волгограда



Руководитель департамента по образованию администрации Волгограда
И.А. Радченко

"Согласован"

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области



И.А. Радченко
28.08.2020

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

1 день

Прессы хлеба, витаминизованное блюдо	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
Омлет по рецепту (омлет с ветчиной, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соевый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6	102	2011	
Котлеты рубленные из птицы №294	80/5	13,0	17,4	12,2	256,5	0,1	0,5	0,0	2,6	17,2	22,3	124,0	1,5	294	2011	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	203	2011	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1			
Итого за прессы хлеба:	29,3	28,4	119,6	846,4	6,5	6,7	0,3	7,1	106,2	101,8	320,2	7,8				

2 день

Прессы хлеба, витаминизованное блюдо	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
Омлет по рецепту (омлет с ветчиной, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соевый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Щи со свеклой капустой с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	0,0	10,0	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6	88	2011	
Котлета рыбная (мокрая) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388	2004	
Дворе картофельное №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	0,2	10,2	0,0	0,2	39,1	29,2	85,5	1,1	128	2011	
Желе из кондитерского №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1			
Итого за прессы хлеба:	21,8	19,6	112,0	711,7	0,5	22,8	0,2	6,9	167,6	118,5	368,8	5,5				

3 день

Прессы хлеба, витаминизованное блюдо	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
Омлет по рецепту (омлет с ветчиной, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соевый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Борща с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	82	2011	
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	135,7	1,5	289	2011	
Компот из свежих яблок (облеп) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9	342	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1			
Итого за прессы хлеба:	20,7	19,7	91,3	623,3	0,4	18,8	0,5	6,5	104,8	87,5	256,8	5,9				



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

4 день

Присоединение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептур					
		Белка, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	0,0	6,8	0,2	0,0	25,6	17,1	38,6	0,7	135	2004	
Чихлибиза №491	80	9,6	10,6	5,3	155,5	0,0	4,6	0,0	0,3	33,9	19,1	99,4	1,2	491	2004	
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0,0	0,0	0,1	0,3	8,6	24,5	75,3	0,5	304	2011	
Хочкот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	349	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1			
Итого за присоединение		21,1	19,9	112,0	708,8	0,2	13,9	0,3	2,2	111,8	92,6	291,5	5,1			

5 день

Присоединение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептур					
		Белка, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	0,0	10,0	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6	88	2011	
Пюре из картофеля №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5	492	2004	
Каша из хлопьев №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1			
Итого за присоединение		23,1	23,9	105,0	727,8	0,3	14,5	0,4	7,3	100,3	82,9	276,2	4,7			

6 день

Присоединение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборник рецептур					
		Белка, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед																
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8			
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6	102	2011	
Говядина с овощами №278К	150	15,8	26,2	20,2	380,5	0,1	8,7	0,9	7,3	40,1	49,4	183,2	2,7	278К	2016	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4			
Итого за присоединение		27,9	31,9	99,3	804,5	0,4	94,5	1,1	11,8	125,3	112,4	335,7	7,7			



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг		K, мг
		г	г										
Обед													
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9
Тефтели с рисом №107K	80	9,8	7,6	11,2	153,3	0,0	0,0	0,0	0,3	7,1	14,6	91,8	1,1
Пюре картофельное №128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	0,2	10,2	0,0	0,2	39,1	29,2	85,5	1,1
Жюльот из свежих плодов (яблоко) №142	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
Итого за завтрак:	21,6	18,3	115,9	713,1	8,5	19,6	0,2	3,3	113,6	98,8	307,8	6,6	

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		K, мг
		г	г										
Обед													
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9
Литца, тушеная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	0,2	4,7	0,2	2,6	24,3	26,9	127,5	1,3
Компот из смеси сухофруктов №149	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4
Итого за завтрак:	21,1	21,9	84,3	616,9	0,4	14,3	0,4	6,3	103,6	80,5	252,4	5,2	

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		K, мг
		г	г										
Обед													
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6
Хотлеты рубленные из птицы №294	80,5	13,0	17,4	12,2	256,5	0,1	0,5	0,0	2,6	17,2	22,3	124,0	1,5
Жареная пшеничная расщипчатая №302	150	6,2	4,2	38,6	217,2	0,2	0,0	0,0	1,1	29,4	32,5	146,0	2,4
Каша из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
Итого за завтрак:	30,1	26,9	136,2	906,3	0,4	6,7	0,2	7,2	122,7	113,1	415,9	8,1	



Handwritten signature



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

10 день

Пример завтрака, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборная рецептура			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	
														Fe, мг
Обед														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Ше из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	0,0	10,0	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6	88
Рыбу из печени №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	135,7	1,5	289
Компот из свежих плодов (яблоко) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9	342
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого за завтрак:		28,6	19,7	88,3	611,8	0,4	21,7	0,5	6,4	184,6	84,6	252,8	5,6	

11 день

Пример завтрака, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборная рецептура			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	
														Fe, мг
Обед														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Борщ из овощей №492	200	1,6	4,0	10,4	84,5	0,0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	82
Пюре из овощей №388	150	15,3	19,0	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	138,8	1,5	492
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	388
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого за завтрак:		23,8	24,2	97,5	711,7	0,3	91,6	0,4	8,2	187,8	85,8	279,8	5,5	

12 день

Пример завтрака, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ Сборная рецептура			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	
														Fe, мг
Обед														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	0,0	2,5	0,0	0,1	21,1	12,5	24,5	0,8	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9	103
Зразы рыбные рубленые №237	80,5	9,5	14,5	11,6	215,5	0,0	0,7	0,0	4,8	32,2	33,5	142,8	1,2	237
Рис припущенный с томатом №513	150	4,0	4,0	39,4	210,8	0,0	1,6	0,0	0,3	13,2	28,9	78,3	0,7	513
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	
Итого за завтрак:		23,1	21,8	138,2	841,0	0,3	10,1	0,2	8,0	124,1	123,8	378,6	6,2	

ИТОГО ПО ПЕРИОДУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
												Fe, мг
Итого за весь период	284,2	276,2	1 299,6	8 822,5	2,4	242,8	3,8	55,6	1 065,9	888,4	2 977,5	54,1
Среднее значение за период	24	23,0	108,3	735,2	0,2	24,3	0,4	5,6	106,6	88,8	292,8	5,4

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моклянского и В.А. Тутельяна. - М.: Дельта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях / Под ред. В.Т. Давыдова. - М.: Хлебпромформ, 2004. - 640с.



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НИЦДМ «Медгарма» Россия, НИИ ГИМОЗДПП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутымы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

