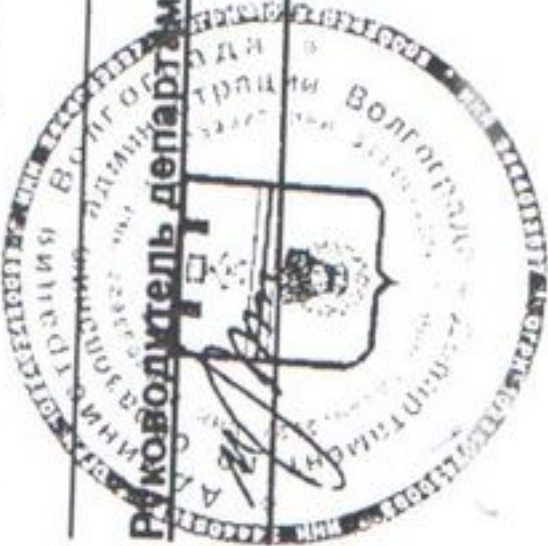


"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда



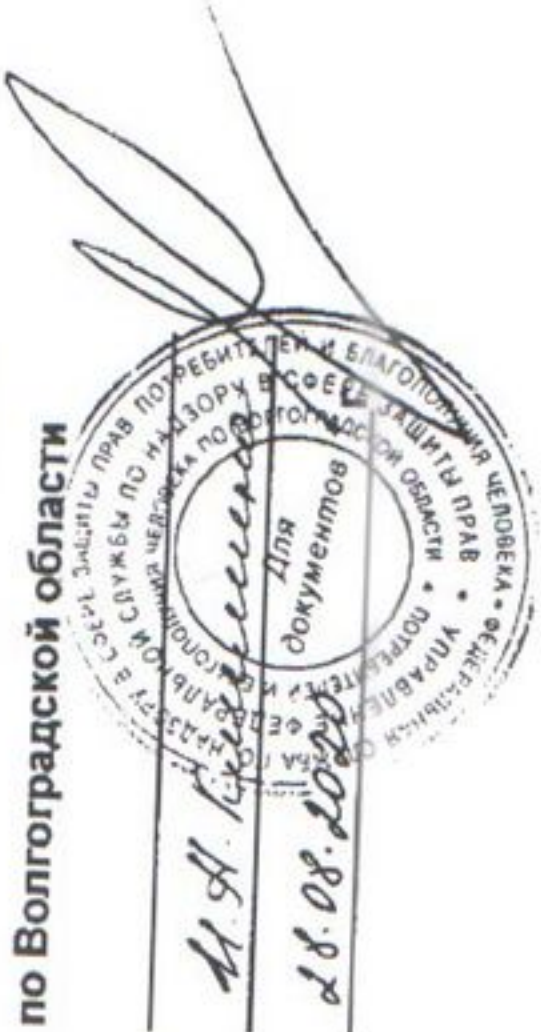
Руководитель департамента по образованию администрации Волгограда

И.А. Радченко

"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области



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

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда



И.А. Радченко

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

1 день

Прим. блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
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
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011
Итого за прием пищи:		20,2	27,1	73,6	623,0	0,2	18,3	1,1	8,6	83,2	80,4	235,9	7,0		

2 день

Прим. блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Плов из птицы №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
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	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		
Итого за прием пищи:		18,5	19,2	61,9	494,3	0,2	3,1	0,4	4,7	41,6	50,3	190,4	2,6		

3 день

Прим. блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	0,0	0,2	0,1	0,2	78,2	22,6	95,7	0,4	174	2011
Яйцо вареное вкрутую №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
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		
Итого за прием пищи:		14,8	14,1	62,2	436,8	0,1	0,3	0,6	1,3	162,8	48,8	243,7	2,8		



M. Ivanov

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

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	80	12,9	17,6	11,7	255,9	0,0	0,0	0,0	2,8	15,9	22,3	126,9	2,1	268	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
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	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		
Итого за прием пищи:		21,5	23,5	79,3	613,5	0,2	0,0	0,3	4,6	51,3	58,6	211,7	4,4		

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Котлета рыбная (минтай) №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
Рагу из овощей №224	150	2,6	10,4	13,5	158,3	0,1	12,3	0,3	0,3	44,9	24,0	58,9	0,8	224	2004
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		17,4	18,0	65,6	494,6	0,3	13,5	0,5	4,6	117,0	83,7	264,0	3,3		

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Залесанка рисовая с творогом со сметаной №315	150/10	9,0	8,1	45,8	291,4	0,0	0,0	0,0	0,2	56,6	30,8	134,2	1,1	315	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
Масло сливочное №96	5	0,0	3,5	0,1	32,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	1,2	0,0	96	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		15,0	13,2	96,1	561,8	0,1	0,1	0,0	1,3	133,1	63,6	234,6	2,7		



Handwritten signature

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

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	0,1	0,2	0,0	0,0	78,6	22,5	91,4	0,5	175	2011	
Сыр (порционы) №15	10	2,2	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,0	0,1	15	2011	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		10,6	9,0	57,3	0,2	0,3	0,3	0,9	212,5	45,9	190,4	1,8			

8 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	80/30	12,5	17,0	13,5	0,0	0,2	0,0	3,6	32,9	17,9	117,2	1,5	280/330	2011	
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	0,2	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341	2016	
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Итого за прием пищи:		22,5	22,1	80,7	0,3	1,3	0,2	5,0	72,7	128,7	291,9	6,0			

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Тефтели с рисом №307К	80	9,8	7,6	11,2	0,0	0,0	0,0	0,3	7,1	14,6	91,8	1,1	307	2016	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	203	2011	
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	0,0	0,4	0,0	0,0	2,8	1,7	3,3	0,0	363	2016	
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		18,6	14,2	80,3	0,2	0,4	0,3	2,1	45,3	52,6	179,9	3,4			



М.И.Иванов

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

10 день

Прем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур Р			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Котлета рыбная (минтай) №388	80	10,9	7,3	12,8	0,1	0,0	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388	2004	
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	0,0	0,0	0,1	0,3	8,6	24,5	75,3	0,5	304	2011	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		19,0	13,9	83,0	0,2	0,2	0,4	4,4	115,8	85,3	300,2	2,9			

11 день

Прем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур Р			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Чахохбили №491	80	9,6	10,6	5,3	0,0	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341	2016	
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	0,2	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341	2016	
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011	
Итого за прием пищи:		20,2	16,3	86,8	0,3	15,3	0,2	2,0	95,3	142,1	289,0	8,7			

12 день

Прем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур Р			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	0,2	0,0	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004	
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	0,0	0,1	0,0	0,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Итого за прием пищи:		18,7	18,5	61,0	0,3	4,8	0,2	3,6	99,8	59,7	226,7	2,9			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Б	Ж	Уг	С
Итого за период	217,0	209,1	887,8	6 309,9
Среднее значение за период	18,1	17,4	74,0	525,8

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



М.А.В.

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ Г и ОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.



Мухомов

