"Разработано"

The state of the s

Департамент по образованию администрации Волгограда

жоводитель 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

d. lialurb

1 день

	Macca	П	щевые веі	цества	Энергети-		Витая	мявы		Ман	еральны	ис веще	ства		Сборник
Присм пищи, наименование блюда	порини	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		реценту Р
			<u> </u>							Γ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		····	1	
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	278K	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 ппеничный	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 првем вники:		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

_	Macca	П=	щевые ве	цества	Энергети-		Вита	МИВЫ		Мин	еральнь	ле веще			Сборник рецепту
Прием пищи, наименование блюда	пориня	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	A, mr	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг			
															Т.
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 ишеничный	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 прнем 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

_	Macca	Пв	ІЩЄВЫЄ ВСІ	щества	Энергети-		Вита	мины		Мин	еральны	ле веще	ства		Сборин
Прием пищи, наименование блюда	порция	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		1.
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·										1		
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 пичем паши:		14.8	14,1	62,2	436,8	0,1	0,3	0,6	1,3	162,8	48,8	243,7	2,8	,	

de lealent,

4 день

	Macca	Пя	щевыс всі	цества	Энергети-		Вита	мины		Мин	еральнь	ие веще	ствя	N₂ Dellell-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	норции	Белки, г	Жвры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		Penenty
	<u> </u>														
Котлеты, биточки, шницели рубленные №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 вищи:		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

	Macca	Пв	щевые вет	цества	Энергети-		Вита	MBBM		Мин	еральны	ле веще			Сборник
Првем пящи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жвры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	туры рецеп-	рецепту Р
						·				1			1		
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

	Macca	Пш	щевые веі	цества	Энергети- ческия		Вита	MEHL		Мив	сральнь	ые веще	ства	№ рецен-	Сборни рецепту
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		р
		,			T			r			ı	г	1	r	
Запеканка 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 првем паща:		15,0	13,2	96,1	561,8	0,1	0,1	0,0	1,3	133,1	63,6	234,6	2,7		

deliales

7 день

_	Масса	Пв	шевые веі	цества	Энергети-		Вита	мины		Мин	еральны	ле веще	ствя	i	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	поряня	Белки, г	Жеры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		р
								···				· · · · · ·			
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	165,5	0,1	0,2	0,0	0,0	78,6	22,5	91,4	0,5	175	2011
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	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	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 пиши:		10,6	9,0	57,3	354,0	0,2	0,3	0,3	0,9	212,5	45,9	190,4	1,8		

8 день

_	Macca	Пв	щевые ве	щества	Энергети-		Вита	МВИМ		Мин	еральнь	ле веще		1	Сборинь рецепту
Присм пища, напменование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	A, mr	Е, мг	Ся, мг	Мg, мг	Р, мг			рецепту
						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							1		1
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	80/30	12,5	17,0	13,5	256,5	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	178,2	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	61,9	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	114,8	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	611,4	0,3	1,3	0,2	5,0	72,7	128,7	291,9	6,0		

9 день

	Macca	Пя	пцевые ве	цества	Энергети-		Витал	инни		Мив	еральнь	че веще	ства		Сборин
Прием пищи, наименование блюда	пориян	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	туры туры	рецепту Р
Тефтели с рисом №307К	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	307	2016
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
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	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	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011
Хлеб ишеничный	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 деши:	1	18,6	14,2	80,3	524,1	0,2	0,4	0,3	2,1	45,3	52,6	179,9	3,4		

Makey

10 день

_	Macca	П	шевые веі	цества	Энергети- ческая		Вита	WEHE		Мин	еральн	ие веще	1	N₂ penen-	Сборина
Присм пищи, наименование блюда	пордии	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	C, mr	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг			P
						1					1				
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
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
Чай с молоком №421K	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:		19,0	13,9	83,0	532,4	0,2	0,2	0,4	4,4	115,8	85,3	300,2	2,9		

11 день

	Macca	Пн	щевые веі	цества	Энергети- ческая		Вита	мены		Мин	еральнь	ле веще	ства	№ рецеп-	Сборник
Првем пащи, наименование блюда	поравя	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		p
		<u> </u>							•	· · · · · ·					.
Чахохбили №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
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	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	61,9	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	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 прнем пищи:		20,2	16,3	86,8	578,8	0,3	15,3	0,2	2,0	95,3	142,1	289,0	8,7		

12 день

_	Macca	Пн	Щевые всі	цества	Энергети- ческая		Вита	МИНЫ		Мин	еральны	ле веще	ства		Сборини
Прием пищи, наименование блюда	поряни	Белки, г	Жары, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		,
	150	10.5	160	10,8	246,9	0,2	4.7	0,2	2,6	24.3	26,9	127.5	1.3	488	2004
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,6			<u> </u>				-		<u> </u>		
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
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	<u> </u>	<u> </u>
Итого за првем пящя:		18,7	18,5	61,0	485,2	0,3	4,8	0,2	3,6	99,8	59,7	226,7	2,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	KKAJI	C
Итого за период	217,0	209,1	887,8	6 309,9	57,6
Среднее значение за первод	18,1	17,4	74,0	525,8	4,8

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



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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Makey