

Разработано  
И.о. руководителя департамента  
по образованию и  
администрации Волгограда



«Утверждаю»

Директор МОУ СШ № 93  
Советского р-на Волгограда

«Согласовано»

Директор ООО «Венера»



/А.В.Погосова/



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Вариант 1</b>															
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	5,94	10,91	41,68	253,80	0,09	0,93	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80	№175/2011
2	Яйцо вареное вкрутую	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	№337
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	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>13,36</b>	<b>15,91</b>	<b>69,28</b>	<b>441,80</b>	<b>0,16</b>	<b>3,13</b>	<b>53,56</b>	<b>0,62</b>	<b>173,10</b>	<b>253,46</b>	<b>52,45</b>	<b>2,95</b>	
<b>Вариант 2</b>															
1	Сосиска отварная	100	11,25	22,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413
2	Макаронь 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	№516
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	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>20,02</b>	<b>30,15</b>	<b>68,25</b>	<b>624,10</b>	<b>0,13</b>	<b>2,20</b>	<b>34,28</b>	<b>1,52</b>	<b>115,07</b>	<b>172,76</b>	<b>33,09</b>	<b>2,67</b>	
<b>Вариант 3</b>															
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
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
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	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>11,02</b>	<b>13,80</b>	<b>88,73</b>	<b>491,30</b>	<b>0,27</b>	<b>18,13</b>	<b>53,50</b>	<b>1,36</b>	<b>193,55</b>	<b>278,58</b>	<b>93,95</b>	<b>6,24</b>	
<b>Вариант 4</b>															
1	Голубцы ленивые с маслом	100/5	12,23	9,50	19,30	175,41	0,52	0,00	0,17	0,88	16,76	123,53	23,47	1,59	№298/11
2	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,50	31,90	216,00	0,24	0,00	45,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32	№302
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	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>19,95</b>	<b>18,40</b>	<b>78,50</b>	<b>516,41</b>	<b>0,81</b>	<b>2,20</b>	<b>45,17</b>	<b>1,89</b>	<b>69,95</b>	<b>392,85</b>	<b>192,88</b>	<b>8,16</b>	
<b>Вариант 5</b>															
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
2	Колбаса п/к	20	3,02	8,02	0,06	85,00	0,06	0,00	0,00	0,12	5,20	40,40	5,00	0,44	№99
1	Сыр порция	15	4,50	3,83	4,80	60,00	0,12	0,00	0,00	1,80	97,50	168,00	24,00	1,20	№97
4	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	№685
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>15,60</b>	<b>22,83</b>	<b>77,89</b>	<b>555,00</b>	<b>0,28</b>	<b>3,14</b>	<b>53,50</b>	<b>2,59</b>	<b>324,76</b>	<b>454,78</b>	<b>83,88</b>	<b>3,47</b>	
<b>Вариант 6</b>															
1	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	№96
2	Лапшевник с творогом прокипяченной сметаной	200/20	19,60	19,33	48,33	470,67	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	208/2011
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	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	<b>Итого</b>		<b>22,00</b>	<b>26,98</b>	<b>75,76</b>	<b>661,67</b>	<b>0,14</b>	<b>2,33</b>	<b>99,00</b>	<b>4,35</b>	<b>125,80</b>	<b>197,88</b>	<b>39,62</b>	<b>2,55</b>	

**12-ти дневное меню для обеспечения обучающихся питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малобеспеченных, 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	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>Вариант 7</b>																			
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	0,00	0,00	40,00	0,08	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97			
2	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	0,17	0,93	295,80	0,17	53,50	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№302			
3	Масло сливочное	100	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№96				
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685				
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>13,50</b>	<b>23,00</b>	<b>77,36</b>	<b>0,30</b>	<b>526,80</b>	<b>0,30</b>	<b>93,50</b>	<b>2,37</b>	<b>236,95</b>	<b>377,08</b>	<b>96,45</b>	<b>3,76</b>					
<b>Вариант 8</b>																			
1	Сосиска отварная	100	11,25	22,80	1,60	0,01	266,25	0,01	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413				
2	Пюре из бобовых (горох)	180	16,90	7,83	47,10	0,00	306,00	0,00	2,80	0,20	18,00	9,90	3,40	0,60	№199/2011				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685				
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>30,37</b>	<b>31,03</b>	<b>75,80</b>	<b>0,06</b>	<b>695,25</b>	<b>0,06</b>	<b>5,00</b>	<b>0,75</b>	<b>118,50</b>	<b>137,58</b>	<b>26,72</b>	<b>2,30</b>					
<b>Вариант 9</b>																			
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	0,00	40,00	0,08	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97				
2	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	10,58	45,93	0,05	287,00	0,05	0,94	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№302				
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№96				
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686				
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>11,26</b>	<b>20,78</b>	<b>76,56</b>	<b>0,18</b>	<b>518,00</b>	<b>0,18</b>	<b>93,50</b>	<b>1,98</b>	<b>218,46</b>	<b>301,38</b>	<b>62,88</b>	<b>2,65</b>					
<b>Вариант 10</b>																			
1	Котлета куриная	100/5	17,40	12,14	26,50	0,20	253,00	0,20	0,90	0,63	57,38	80,00	22,20	3,62	№498				
2	Макаронные отварные	180	6,55	6,95	39,55	0,07	234,85	0,07	0,00	0,97	14,57	45,08	9,77	0,97	№516				
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685				
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>26,27</b>	<b>19,49</b>	<b>93,35</b>	<b>0,32</b>	<b>612,85</b>	<b>0,32</b>	<b>3,10</b>	<b>69,82</b>	<b>95,45</b>	<b>157,76</b>	<b>43,29</b>	<b>5,84</b>					
<b>Вариант 11</b>																			
1	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	6,15	9,65	41,00	0,30	246,00	0,30	0,00	0,63	33,82	269,52	180,04	6,06	№302				
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	0,01	80,00	0,01	0,14	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97				
3	Колбаса п/к	20	3,02	8,02	0,06	0,06	85,00	0,06	0,00	0,12	5,20	40,40	5,00	0,44	№99				
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685				
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>16,49</b>	<b>23,97</b>	<b>74,63</b>	<b>0,41</b>	<b>534,00</b>	<b>0,41</b>	<b>2,34</b>	<b>1,30</b>	<b>309,52</b>	<b>502,60</b>	<b>211,36</b>	<b>7,95</b>					
<b>Вариант 12</b>																			
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком густеющим	200/20	33,33	28,60	36,40	0,03	530,67	0,03	0,16	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315				
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686				
3	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>35,65</b>	<b>29,00</b>	<b>63,70</b>	<b>0,08</b>	<b>655,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>1,65</b>	<b>60,60</b>	<b>133,78</b>	<b>21,62</b>	<b>1,63</b>					
	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>235,49</b>	<b>275,34</b>	<b>919,81</b>	<b>3,09</b>	<b>6 832,84</b>	<b>3,09</b>	<b>50,20</b>	<b>90,20</b>	<b>2 041,71</b>	<b>3 360,49</b>	<b>958,19</b>	<b>50,17</b>					
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>19,62</b>	<b>22,95</b>	<b>76,65</b>	<b>0,25</b>	<b>569,40</b>	<b>0,25</b>	<b>4,18</b>	<b>7,52</b>	<b>167,64</b>	<b>276,70</b>	<b>76,53</b>	<b>3,35</b>					
	<b>Соотношение:</b>		<b>1,17</b>	<b>0,86</b>	<b>4,00</b>	<b>0,03</b>	<b>11,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>7,86</b>	<b>10,30</b>	<b>2,20</b>	<b>0,45</b>					

Данное меню составлено в соответствии с требованиями:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Под редакцией В.Т. Лапиной, Издательство М.: Хлебпродинформ, 2004);
- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией Могильного М.П., Тугельяна В.А. Издательство "Делти принт" 2011 г.)