



Разработано  
И.о. руководителя Департамента  
по образованию  
администрации Волгограда

«Утверждаю»  
Директор МОУ СШ № 93  
Советского р-на Волгограда

«Согласовано»  
Директор ООО «Венера»



А.В.Погосова/



А.В.Погосова

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Вариант 1</b>															
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	191,90	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№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>11,91</b>	<b>13,25</b>	<b>60,31</b>	<b>379,90</b>	<b>0,14</b>	<b>2,90</b>	<b>40,51</b>	<b>0,58</b>	<b>141,35</b>	<b>215,15</b>	<b>43,59</b>	<b>2,75</b>	
<b>Вариант 2</b>															
1	Сосиска отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413
2	Макароны отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№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>16,68</b>	<b>25,23</b>	<b>63,84</b>	<b>531,71</b>	<b>0,12</b>	<b>2,20</b>	<b>28,57</b>	<b>1,36</b>	<b>112,64</b>	<b>165,25</b>	<b>31,46</b>	<b>2,51</b>	
<b>Вариант 3</b>															
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№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>9,05</b>	<b>10,68</b>	<b>77,80</b>	<b>419,14</b>	<b>0,23</b>	<b>17,90</b>	<b>40,45</b>	<b>1,21</b>	<b>157,93</b>	<b>222,62</b>	<b>77,09</b>	<b>5,83</b>	
<b>Вариант 4</b>															
1	Голубцы ленивые с маслом	80/5	9,90	7,70	16,50	142,00	0,42	0,00	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29	№298/11
2	Каша гречневая вязкая	150	4,50	7,05	26,92	180,00	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№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>16,72</b>	<b>15,15</b>	<b>70,72</b>	<b>447,00</b>	<b>0,67</b>	<b>2,20</b>	<b>37,64</b>	<b>1,63</b>	<b>61,81</b>	<b>329,88</b>	<b>162,06</b>	<b>6,97</b>	
<b>Вариант 5</b>															
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	169,00	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№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
3	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№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>12,67</b>	<b>20,52</b>	<b>63,12</b>	<b>457,00</b>	<b>0,15</b>	<b>3,05</b>	<b>92,45</b>	<b>0,84</b>	<b>372,15</b>	<b>349,29</b>	<b>58,23</b>	<b>2,33</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	150/20	14,70	16,00	41,00	353,00	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>17,10</b>	<b>23,65</b>	<b>68,43</b>	<b>544,00</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>	
<b>Вариант 7</b>															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 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 у сборнику рецептур	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302	
3	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
4	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		
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>11,53</b>	<b>19,88</b>	<b>66,43</b>	<b>454,64</b>	<b>0,26</b>	<b>2,90</b>	<b>80,45</b>	<b>2,22</b>	<b>201,33</b>	<b>321,12</b>	<b>79,59</b>	<b>3,35</b>		
<b>Вариант 8</b>																
1	Сосиска отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413	
2	Пюре из бобовых (горох)	150	14,10	6,90	40,40	255,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60		№199/2011
2	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	
3	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>25,32</b>	<b>26,34</b>	<b>68,78</b>	<b>591,00</b>	<b>0,06</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>	<b>118,50</b>	<b>137,68</b>	<b>27,32</b>	<b>2,30</b>		
<b>Вариант 9</b>																
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97	
2	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	169,00	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44		№302
3	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	
4	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
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>7,73</b>	<b>16,40</b>	<b>60,12</b>	<b>400,00</b>	<b>0,17</b>	<b>2,91</b>	<b>80,45</b>	<b>1,93</b>	<b>187,35</b>	<b>263,89</b>	<b>54,23</b>	<b>2,51</b>		
<b>Вариант 10</b>																
1	Котлета куриная	80/5	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80	№498	
2	Макаронные отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81		№516
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>21,71</b>	<b>17,43</b>	<b>84,65</b>	<b>529,71</b>	<b>0,26</b>	<b>2,90</b>	<b>70,14</b>	<b>54,11</b>	<b>81,83</b>	<b>132,07</b>	<b>36,61</b>	<b>4,86</b>		
<b>Вариант 11</b>																
1	Каша молочная гречневая вязкая	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,20	0,00	38,75	0,48	25,57	203,78	136,13	4,58	№302	
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20		№97
3	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	
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>14,99</b>	<b>21,62</b>	<b>64,66</b>	<b>474,00</b>	<b>0,31</b>	<b>2,34</b>	<b>90,75</b>	<b>1,15</b>	<b>301,27</b>	<b>436,86</b>	<b>167,45</b>	<b>6,47</b>		
<b>Вариант 12</b>																
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	150/20	25,00	22,20	28,48	398,00	0,03	0,16	0,05	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	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80		№686
3	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>27,32</b>	<b>22,60</b>	<b>55,78</b>	<b>523,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,36</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>192,73</b>	<b>232,75</b>	<b>804,64</b>	<b>5 751,10</b>	<b>2,54</b>	<b>48,99</b>	<b>660,46</b>	<b>71,78</b>	<b>1 922,56</b>	<b>2 905,47</b>	<b>798,87</b>	<b>44,06</b>		
<b>Средний суточный рацион</b>			<b>16,06</b>	<b>19,40</b>	<b>67,05</b>	<b>479,26</b>										
<b>Соотношение :</b>			<b>1,21</b>	<b>0,83</b>	<b>4,00</b>											

Данное меню составлено в соответствии с требованиями:

\* сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Под редакцией В.Т. Лапшиной, Издательство М.: Хлебпродинформ, 2004);

\* сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. Издательство "Делли принт" 2011 г.)