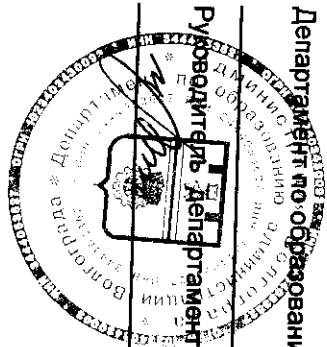


Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель департамента по образованию администрации Волгограда

И.А. Радченко



"Согласован"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

И.И. Кель

28.08.2020



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

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

sklad

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

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ порций	Сколько порций в день
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг		
Обед														
Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, салат отварной)	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	
Упа картофеля с порохом №102	200	4,6	4,4	13,2	117,8	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6	102
Котлеты рыбные на масле №294	805	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
Макaronные 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
Компот на основе 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
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	0,2	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого за прием пищи:		29,3	28,4	119,6	846,4	0,5	6,7	0,3	7,1	106,2	101,8	320,2	7,6	

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ порций	Сколько порций в день
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг		
Обед														
Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, салат отварной)	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	
Шу на свиной капусте с варфелем №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
Котлета рыбная (каптан) №388	80	10,9	7,3	12,8	199,9	0,1	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388
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	128
Кисель на компоте №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
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 прием пищи:		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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ порций	Сколько порций в день
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг		
Обед														
Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, салат отварной)	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	
Борщи с капустой и картофелем №62	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
Паштет 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 на основе лимона (белый) №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 прием пищи:		24,7	19,7	91,3	623,3	0,4	18,8	0,5	6,5	104,8	87,5	256,8	5,9	

Handwritten signature

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

4 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур-продукты	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			К, мг
Обед															
Омлет по рецепту (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, сметана отжирная)	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		
Упа 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
Начосы №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	0,1	0,3	8,6	24,5	75,3	0,5	304	2011	
Колбас по рецепту отрубок №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 пеклепашный	30	1,9	0,2	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
Итого за прием пищи:		21,1	19,9	112,0	708,8	0,2	13,9	0,2	2,2	111,8	92,0	291,5	5,1		

5 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур-продукты	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			К, мг
Обед															
Омлет по рецепту (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, сметана отжирная)	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		
Шур из свежей капусты с картошкой №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
Упа 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 концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	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 пеклепашный	30	1,9	0,2	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
Итого за прием пищи:		23,1	23,9	105,0	727,8	0,3	14,5	0,4	7,3	108,1	82,9	376,2	4,7		

6 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур-продукты	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			К, мг
Обед															
Омлет по рецепту (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, сметана отжирная)	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		
Упа картофельный с горошком №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
Помидоры с овощами №78К	150	15,9	26,2	20,2	380,5	0,1	8,7	0,9	7,3	40,1	49,4	183,2	2,7	78К	2016
Напиток из яблок штатовый №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,6	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 пеклепашный	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 прием пищи:		27,5	31,9	99,3	884,5	0,4	94,9	1,1	11,8	125,3	112,4	335,7	7,7		

01.10.13

12-ти дневное меню для обеспечения порциями питаниям (общий) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Водополье

7 день

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Обед														
Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, 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 макароными 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
Пюре картофельное №128	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
Компот из свежих яблок (яблоко) №342	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
Хлеб пшеничный	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 нежирный	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 нежирный	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 прием пищи:	21,6	18,3	115,9	713,1	0,5	19,6	0,2	3,3	113,4	98,4	307,8	6,6		

8 день

Пример блюда, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Обед														
Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, 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	
Борщи 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
Пюре тушеная в соусе с овощами №438	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	488
Компот из свежих яблок №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
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 нежирный	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 прием пищи:	21,1	21,9	84,3	616,9	0,4	14,3	0,4	6,3	103,4	80,5	252,4	5,2		

9 день

Пример блюда, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Обед														
Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, 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
Отруби рубленные из пшеницы №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
Каша пшеничная рассыпчатая №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	302
Компот из консервов №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,8	4,3	0,0	648
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 нежирный	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 прием пищи:	30,1	26,9	136,2	906,3	0,6	6,7	0,2	7,2	122,7	113,1	415,9	8,1		

Handwritten signature

12-ТЯ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ (обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

10 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порция г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны			Минеральные вещества			№ рецептур-типы	Сборник рецептур р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Обед														
Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, 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 из свежей капусты с картошкой №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
Рыба из трески №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 яблок (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	23,9	1,1	
Итого за прием пищи:		20,6	19,7	88,3	611,6	0,4	21,7	0,5	6,4	104,6	84,6	252,8	5,6	

11 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порция г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны			Минеральные вещества			№ рецептур-типы	Сборник рецептур р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Обед														
Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, 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	
Борщи с капустой и картошкой №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
Плов из трески №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
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	4,9	3,1	0,5	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	23,9	1,1	
Итого за прием пищи:		23,8	24,2	97,5	711,7	0,3	91,6	0,4	8,2	107,8	88,8	279,8	5,5	

12 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порция г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны			Минеральные вещества			№ рецептур-типы	Сборник рецептур р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Обед														
Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, 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 макаронами №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
Оладьи рыбные грюбиные №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	28,8	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 прием пищи:		23,1	21,8	138,2	841,0	0,3	10,1	0,2	8,6	124,1	123,8	378,6	6,2	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны			Минеральные вещества			№ рецептур-типы	Сборник рецептур р	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, 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	2 927,5	94,1	
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 рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям / Под ред. М.П. Морганюк и В.А. Утепина. - М.: Дельта плюс, 2011. - 544с.

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

M. Morozov

12-ти дневное меню для обеспечения горючим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда
НИИ Математика России, НИИ ГОЗ/ИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутыла - М.: Издательский центр
здоровья детей, 2016. - 560 с.