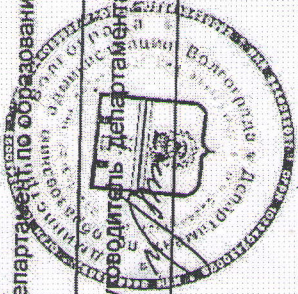


Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда

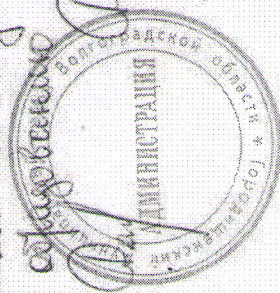


Руководитель Департамента по образованию администрации Волгограда

И.А. Радченко

Согласовано

Сиден по образованию
администрации
Вердущенской
муниципального района
нашемки сидено
по согласованию



Сиденкова С.А.

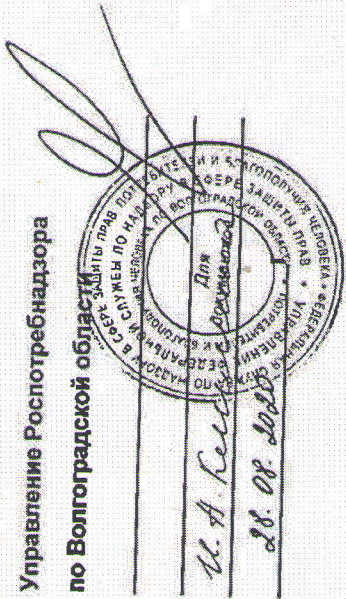
12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды)

обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области



И.А. Киселев
28.08.2022



И.А. Бобушова

И.А. Бобушова

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

1 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг	Fe, мг
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0	
Желе из фруктов №294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,3	27,8	154,7	2,0	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0,0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	
Компот из смеси 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	
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 пеклеваемый	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,5	8,8	31,3	1,4	
Итого за прием пищи:	36,3	34,2	142,2	1 017,1	0,8	9,4	0,4	6,7	136,7	127,4	401,5	9,0		

2 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг	Fe, мг
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Шницель из свинины с картошкой №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	
Пюре картофельное №128	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	
Кисель из концентрата №648	180	3,8	9,0	23,8	197,9	0,2	12,4	0,0	0,3	47,0	35,1	102,5	1,3	
Хлеб пшеничный	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	
Хлеб пеклеваемый	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:	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	
	24,6	24,4	126,3	827,6	0,5	29,2	0,2	8,4	209,9	147,3	452,3	7,0		

3 день

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг	Fe, мг
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2	
Рагу из овощей №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	10,0	0,5	3,6	29,9	43,5	180,8	2,0	
Компот из свежих плодов (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	
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 пеклеваемый	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:	26,1	25,7	103,7	747,7	0,4	24,6	0,7	7,7	134,9	112,0	317,7	7,3		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг
		г	г	г									
Обед													
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9
Рис из латис №289	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	10,0	0,5	3,6	29,9	43,5	180,8	2,0
Компот из свежих плодов (блоку) №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
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:		25,9	25,8	100,0	732,4	0,4	28,2	0,7	7,7	134,5	108,3	324,8	7,0

11 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг
		г	г	г									
Обед													
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2
Плов из говядины №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26,0	45,4	211,7	2,0
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5
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:		30,3	31,7	114,3	871,7	0,3	95,5	0,5	10,1	136,9	114,1	357,7	6,9

12 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг
		г	г	г									
Обед													
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4
Суп картофельный с макаронами №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1
Зразы рыбные рубленые №237	100/5	11,9	17,3	14,7	262,5	0,1	0,9	0,0	6,3	40,2	41,8	178,4	1,5
Рис припущенный с томатом №313	180	4,8	4,8	47,3	252,9	0,1	2,0	0,0	0,5	16,0	34,7	94,0	0,8
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
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:		27,7	26,3	158,1	978,3	0,5	13,7	0,2	10,0	153,7	151,6	458,4	7,4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
	Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
	г	г	г									
Итого за весь период	360,6	356,6	1 508,2	5 406,6	5,4	295,5	5,3	75,6	1 567,5	1 287,7	4 056,1	82,0
Среднее значение за период	30,1	29,7	125,7	889,2	0,2	29,6	0,5	7,6	136,8	128,8	406,6	8,2

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НИИЗД Минздрава России, НИИГ «СОЗД» / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издательский центр «Здоровые дети», 2016. - 560 с.

Handwritten signature

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	0,1	8,5	0,2	0,2	31,7	21,4	48,3	0,9	135
Чихольби №491	150	18,2	19,8	9,7	291,1	0,1	8,6	0,3	0,7	64,4	35,7	186,8	2,1	491
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0,0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	304
Компот из фруктов сухофруктов №249	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	0,3	12,3	59,4	0,1	0,0	0,0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого за прием пищи:		31,6	31,1	131,4	929,8	0,5	21,3	0,6	2,9	163,3	126,2	419,8	6,8	

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0,0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	88
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26,0	45,4	211,7	2,0	492
Кисель из концентрата №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	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:		30,1	31,6	125,3	904,6	0,4	29,0	0,2	4,9	160,4	117,2	367,4	7,3	

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4	
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0	102
Говядина с овощами №278С	200	21,0	35,0	27,2	507,4	0,2	11,5	1,2	9,6	53,4	66,0	243,8	3,8	278С
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0,0	80,0	0,0	0,8	19,2	4,9	3,1	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	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:		35,2	41,9	115,2	985,5	0,7	100,3	1,4	14,7	160,2	144,1	429,3	9,8	

Handwritten signature or mark

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, Жир, Углеводы, г		В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
		г	г										г
Обед													
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1
Тюфтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	0,0	0,0	0,0	0,4	8,8	18,4	114,8	1,6
Пюре картофельное №128	180	3,8	9,0	25,8	197,9	0,2	12,4	0,0	0,3	47,0	35,1	102,5	1,3
Компот из свежих плодов (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
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:		27,0	22,9	136,1	852,5	0,5	24,8	0,2	4,0	143,6	123,9	384,1	8,4

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, Жир, Углеводы, г		В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
		г	г										г
Обед													
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4
Борщ с капустой и картофелем №82	250	2,1	5,0	13,0	105,8	0,0	8,8	0,2	2,4	43,5	26,0	48,5	1,2
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	31,9	33,7	169,9	1,7
Компот из смеси 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
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:		26,5	28,6	95,6	744,3	0,4	19,3	0,6	7,8	168,1	139,3	446,7	9,9

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, Жир, Углеводы, г		В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
		г	г										г
Обед													
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	0,0	4,2	0,0	0,1	35,0	20,8	40,7	1,4
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2,0
Котлеты рубленые из птицы №294	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,3	27,8	154,7	2,0
Каша пшеничная рассыпчатая №302	180	7,5	5,1	46,4	260,6	0,2	0,0	0,0	1,3	35,3	39,1	175,1	3,0
Кисель из концентрата №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
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:		37,3	32,4	160,0	1 079,2	0,8	9,4	0,3	8,8	185,9	142,0	515,5	10,5

Handwritten signature or mark