

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель Департамента по образованию администрации Волгограда

И.А.Радченко

и Соглазовано

Отдел по образованию
административного
Вердунского района
муниципального района

машины и передел
по отработке

обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

Введенкова С.А.

"Согласован."

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

U. A. Kelly

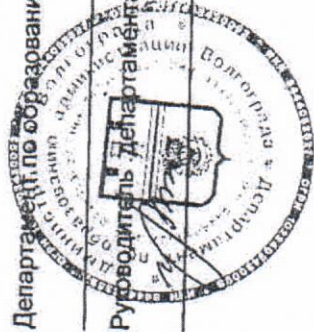
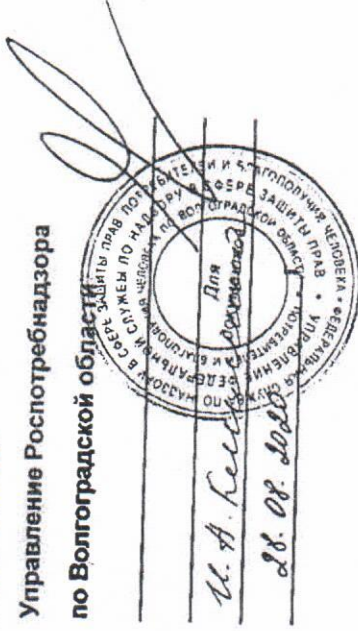
28.08.2020

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

обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

Введенкова С.А.

Университет; университет; универсальный



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

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептура	
		Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			
		г	г	г												
Обед																
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	2011	
Котлеты рубленные 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	294	2011	
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	203	2011	
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	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 пеклеваемый	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:		36,3	34,2	142,2	1 017,1	0,8	9,4	0,4	8,7	136,7	127,4	401,5	9,0			
2 день																

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборная к рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
2 день																	
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	2011		
Котлета рыбная (минтай) №388	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	388	2004		
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	128	2011		
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	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 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:		26,6	24,4	126,3	827,5	0,5	29,2	0,2	8,4	209,9	147,3	452,3	7,0				
3 день																	

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборная к рецептуре		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
3 день																	
Обед																	
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	82	2011		
Ргу из пшеницы №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	289	2011		
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	342	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 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	327,7	7,3				

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

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборная к рецептуре
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Общая																
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	88	2011	
Рыбу из щуки №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	289	2011	
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	342	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 пеклепанный	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	106,3	322,8	7,0			

11 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг			Fe, мг
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	82	2011
Плов из риса №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	2004
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	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 пеклепанный	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

Примеры названий, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			
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	103	2011	
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	237	2011	
Рис припущенный с томатом №513	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	513	2004	
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	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 пеклепанный	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, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг
Итого за весь период	360,6	356,6	1 508,2	10 670,6	5,4	295,5	5,3	75,6	1 567,5	1 287,7
Среднее значение за период	30,1	29,7	125,7	889,2	0,2	29,6	0,5	7,6	156,8	128,8

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

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. ФГБУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗД/И / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
			Жиры, 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 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	2004
Чакотблин №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	2004
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	2011
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	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 пеклеальный	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
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	88	2011	
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	2004	
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	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 пеклеальный	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

Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник к рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
Уююн 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	102	2011	
Овощина с овощами №278K	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	278K	2016	
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	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 пеклеальный	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	428,3	9,8			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Обед																	
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соевый, помидор соевый, свежая 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	103	2011		
Тфтели 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	307	2016		
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	128	2011		
Компот из свежих плодов (абрик) №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	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 пеклеваный	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соевый, помидор соевый, свежая 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	82	2011		
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	31,9	35,7	169,9	1,7	488	2004		
	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		
Компот из смеси сухофруктов №349	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				
Хлеб пеклеваный																	
Итого за прием пищи:		26,5	28,6	96,6	744,3	0,4	19,3	0,6	7,8	168,1	139,3	446,7	8,9				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соевый, помидор соевый, свежая 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	2011		
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	294	2011			
Котлеты рубленные из птицы №294	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	302	2011		
Каша пшеничная рассыпчатая №302	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	2004		
Кисель из концентрата №648	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				
Хлеб пеклеваный																	
Итого за прием пищи:		37,3	32,4	160,0	1 079,2	0,8	9,4	0,3	8,8	155,9	142,0	515,5	10,5				

mlavko