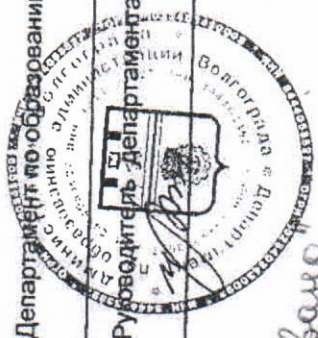


Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда



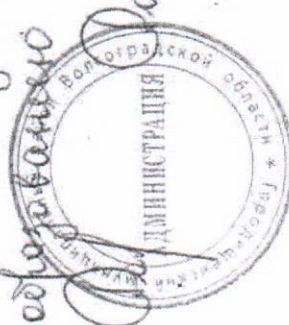
Руководитель Департамента по образованию администрации Волгограда

И.А. Радченко

Составлено  
отдел по образованию  
администрации  
городского  
муниципального района  
главный отдела  
по образованию

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

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

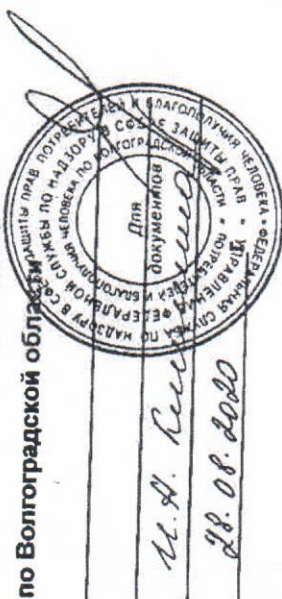


Рассадникова С.А.

"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области



Утверждаю: директор МОУ «Городской центр дополнительного образования детей, городского округа Волгоград»  
(подпись)



Итого -

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

1 день

| Применение 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) | 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         |                  |        |
|                                                                                                                     | 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   |
|                                                                                                                     | 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              | 2011   |
|                                                                                                                     | 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              | 2011   |
|                                                                                                                     | 200              | 0,0              | 0,0     | 19,4                          | 77,4        | 0,0    | 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         |                  |        |
|                                                                                                                     | 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         |                  |        |
|                                                                                                                     | Хлеб пеклеваемый |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |             |                  |        |
| Итого за прием пищи:                                                                                                |                  | 29,3             | 28,4    | 119,6                         | 846,4       | 0,5    | 6,7   | 0,3   | 7,1                  | 106,2  | 101,0  | 320,2 | 7,0         |                  |        |

2 день

| Применение пищи, наименование блюда                                                                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, 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) | 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 картофелем №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 (минтай) №388                                                                                        | 80           | 10,9             | 7,3     | 12,8                          | 159,9    | 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 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 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:                                                                                                |              | 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

| Примем 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) | 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    |             |                  |
| Борщ 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          | 2011             |
| Рагу из птицы №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         | 2011             |
| Компот из свежих плодов (яблок) №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:                                                                                                |              | 20,7             | 19,7    | 91,3        | 623,3                         | 0,4      | 18,8  | 0,5   | 6,5   | 104,8                | 87,5   | 256,8 | 5,9    |             |                  |

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

4 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) | 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 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             |
| Чахобили №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      | 0,0   | 0,1   | 0,3   | 8,6                  | 24,5   | 75,3  | 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   | 0,0                  | 8,6    | 1,8   | 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 пеклеваный                                                                                                     | 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:                                                                                                |              | 21,1             | 19,9    | 112,0       | 708,8                         | 0,2      | 13,9  | 0,3   | 2,2   | 111,0                | 92,0   | 291,5 | 5,1    |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции         | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | 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 (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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    |             |         |  |
|                                                                                                                     | 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    |  |
|                                                                                                                     | 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    |  |
|                                                                                                                     | 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    |  |
|                                                                                                                     | 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<br>Хлеб пеклеванный                                                                                  | 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: |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |         |  |
|                                                                                                                     |                      | 23,1             | 23,9    | 105,0       | 727,8                         | 0,3      | 14,5  | 0,4   | 7,3   | 100,1                | 82,9   | 276,2 | 4,7    |             |         |  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции         | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | 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 (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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    |             |         |  |
|                                                                                                                     | 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    |  |
|                                                                                                                     | 150                  | 15,8             | 26,2    | 20,2        | 380,5                         | 0,1      | 8,7   | 0,9   | 7,3   | 40,1                 | 49,4   | 183,2 | 2,7    | 278К        | 2016    |  |
|                                                                                                                     | 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    |  |
|                                                                                                                     | 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<br>Хлеб пеклеванный                                                                                  | 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: |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |         |  |
|                                                                                                                     |                      | 27,9             | 31,9    | 99,3        | 804,5                         | 0,4      | 94,9  | 1,1   | 11,8  | 125,3                | 112,4  | 335,7 | 7,7    |             |         |  |

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

7 день

| 7 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) | 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    |             |                  |
|                                                                                                                     | 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         | 2011             |
|                                                                                                                     | 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         | 2016             |
|                                                                                                                     | 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         | 2011             |
|                                                                                                                     | 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             |
| Компот из свежих плодов (яблок) №342                                                                                | 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    |             |                  |
|                                                                                                                     | 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    |             |                  |
|                                                                                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                |              | 21,6             | 18,3    | 115,9       | 713,1                         | 0,5      | 19,6  | 0,2   | 3,3   | 113,6                | 98,8   | 307,8 | 6,6    |             |                  |

8 день

| 8 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) | 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    |             |                  |
| Борщ 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          | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488                                                                              | 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         | 2004             |
| 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 пеклеванный                                                                                                    | 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

| 9 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|---------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | 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 (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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         | 2011    |
| Котлеты рубленные из птицы №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         | 2011    |
| 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         | 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   | 0,0   | 0,8                  | 8,3    | 11,9  | 30,2   | 0,7         |         |
| Хлеб пеклеваный                                                                                                     | 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    |             |         |

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

10 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)<br>Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 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    |             |                  |  |
|                                                                                                                                                              | 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             |  |
|                                                                                                                                                              | 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         | 2011             |  |
|                                                                                                                                                              | 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             |  |
| Рис из пшеницы №289<br>Компот из свежих плодов (яблок) №342<br>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    |             |                  |  |
|                                                                                                                                                              | 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    |             |                  |  |
|                                                                                                                                                              | 206          | 19,7             | 88,3    | 611,0       | 0,4                           | 21,7     | 0,5   | 6,4   | 104,6 | 84,6                 | 252,8  | 5,6   |        |             |                  |  |
| Хлеб пеклеваемый                                                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |

11 день.

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | 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 (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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    |             |         |  |  |
| Борщ 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          | 2011    |  |  |
| Плов из пшеницы №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    |  |  |
| 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 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:                                                                                                |              | 23,8             | 24,2    | 97,5        | 711,7                         | 0,3      | 91,6  | 0,4   | 8,2   | 107,8                | 88,8   | 279,0 | 5,5    |             |         |  |  |

12 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) | 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 макаронными 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 |
| Зразы рыбные рубленые №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 |
| Рис припущенный с томатом №513                                                                                      | 150          | 4,0              | 4,0     | 39,4                          |             |        |       | 210,8                | 0,0   | 1,6    | 0,0    | 0,3         | 13,2             | 28,9  | 78,3   | 0,7 |
| 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 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:                                                                                                |              | 23,1             | 21,8    | 138,2                         |             |        |       | 841,0                | 0,3   | 10,1   | 0,2    | 8,0         | 124,1            | 123,8 | 378,6  | 6,2 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |     |       | Витамины |       |         | Минеральные вещества |         |        |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----|-------|----------|-------|---------|----------------------|---------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |     |       | В1, мг   | С, мг | А, мг   | Е, мг                | Са, мг  | Mg, 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 | 54,1   |
| 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М: Де-Лит, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов ФГОУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДип / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.