

Разработано

И.о. руководителя администрации по образованию администрации Волгограда

И.о. руководителя администрации по образованию администрации Волгограда

«Согласовано»
Директор МОУ гимназия № 10
Кировского р-на г.Волгограда

«Утверждаю»
Директор ООО «Венера»
А.В.Погосова

Согласовано
Руководитель управления
Роспотребнадзора по Волгоградской области

А.В.Зелко

12 - дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			номер по сборнику	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg		Fe
Вариант 1															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	6,10	11,20	43,50	300,00	0,10	0,96	54,80	61,70	133,68	156,72	37,22	0,84	№175/2011
3	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	0,50	0,00	1,00	60,00	0,05	247,90	0,00	0,00	417,00	16,50	13,50	3,30	
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
Итого			11,92	14,15	75,00	525,00	0,28	251,06	54,80	63,35	639,18	317,90	78,04	6,19	
Вариант 2															
1	Печень, тушенная в соусе	80	20,20	14,00	6,00	254,00	0,38	57,72	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72	№439
2	Каша вязкая пшеничная	150	4,80	6,20	31,90	206,00	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	1,60	№302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,04	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			27,22	20,60	65,00	583,00	0,73	59,92	55,45	1,83	132,12	387,97	83,12	7,57	
Вариант 3															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	150/20	25,00	22,20	22,80	398,00	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			30,32	25,15	53,30	563,00	0,16	2,36	0,05	2,85	125,60	245,78	37,62	2,43	
Вариант 4															
1	Рагу из птицы	200	17	15,3	20	285,0	0,08	12,93	16,68	0,3	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2011
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№639
3	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,4	12,1	65,0	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			19,62	15,70	63,50	474,00	0,13	15,73	16,68	0,95	67,55	158,33	53,54	3,24	
Вариант 5															
1	Котлеты или биточки рыбные	80	10,50	9,00	15,00	184,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34	№234/2011
2	Каша вязкая пшеничная	150	4,80	6,20	31,90	206,00	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	1,60	№302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			17,52	15,60	74,00	513,00	0,41	3,06	20,64	2,15	156,70	311,28	102,96	4,19	
Вариант 6															
1	Макаронны, запеченные с яблом и маслом сливочным	150/5	10,45	17,10	34,25	339,00	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	1,60	№335
2	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№639
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			16,07	20,05	80,95	568,00	0,43	2,80	0,00	2,75	102,50	218,68	74,32	3,45	
Вариант 7															
1	Сосиска отварная	80	9,00	19,00	1,30	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413
2	Пюре из бобовых (горох)	150	14,10	6,90	33,40	255,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№199/2011
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого			25,42	26,30	62,00	593,00	0,06	5,00	0,00	0,75	47,50	77,68	19,32	2,30	
Вариант 8															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	7,00	13,00	33,00	288,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				номер по сборнику
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3	Йогурт или Фругурт	1 шт	3,00	6,00	4,10	85,00	0,15	2,70	0,20	0,90	25,00	8,00	16,00	0,00	
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		15,32	21,95	67,60	538,00	2,88	6,10	0,27	2,95	231,50	259,68	61,32	2,25	
	Вариант 9														
1	Голубцы ленивые с маслом	80/5	9,90	7,70	7,50	142,00	0,42	0,00	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29	
2	Каша гречневая вязкая	150	8,60	7,70	42,50	278,00	0,12	0,00	20,00	0,00	15,90	210,10	140,00	4,80	№302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№865
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		20,72	15,80	77,10	543,00	0,59	2,20	20,14	1,16	123,97	402,78	178,32	7,34	
	Вариант 10														
1	Овощи отварные (свекла отварная) или соленые или свежие	30	0,40	0,10	2,00	9,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Плов из птицы	200	17,30	15,00	41,60	380,00	0,04	0,00	11,00	0,30	21,00	77,00	11,00	1,00	№492
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		20,02	15,50	70,90	514,00	14,09	2,24	11,01	0,85	67,50	151,68	36,32	2,85	
	Вариант 11														
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	7,00	13,00	33,00	288,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		14,42	18,00	60,60	476,00	2,67	3,40	0,13	0,85	160,90	206,48	34,12	2,35	
	Вариант 12														
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Лапшевник с творогом прокипяченной сметаной	150/20	14,70	16,00	31,00	353,00	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	№208/2011
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		19,92	18,95	61,30	516,00	0,22	2,33	59,00	5,44	259,40	366,88	63,62	3,33	

Разработано
И.о. руководителя
по образовательной
адаптации Волгограда



«Согласовано»
Директор МОУ гимназия № 10
Кировского р-на г.Волгограда



«Утверждаю»
Директор ООО «Венера»
А.В.Погосова



«Согласовано»
Руководитель управления
Воспитатель
по Волгоградской области
А.В.Зелко

«Дисное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра»

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Вариант 1															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	8,13	14,93	58,00	400,00	0,10	0,96	54,80	61,70	133,68	156,72	37,22	0,84	№175/2011
3	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	0,50	0,00	1,00	60,00	0,05	247,90	0,00	0,00	417,00	16,50	13,50	3,30	
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	-
Итого:			13,95	17,88	89,50	625,00	0,28	251,06	54,80	63,35	639,18	317,90	78,04	6,19	
Вариант 2															
1	Печень, тушенная в соусе	100	25,30	17,50	7,50	317,50	0,38	57,72	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72	№439
2	Каша вязкая пшеничная	200	6,40	8,22	42,55	274,44	0,33	0,00	0,00	1,00	13,33	80,00	54,40	1,78	№302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого:			33,92	26,12	77,15	714,94	0,76	59,92	55,41	1,93	133,45	395,97	88,52	7,75	
Вариант 3															
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Залеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/20	33,30	29,60	30,40	530,70	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого:			38,62	32,55	60,90	695,70	0,16	2,36	0,05	2,85	125,60	245,78	37,62	2,43	
Вариант 4															
1	Рагу ю птицы	260	20,70	18,60	24,30	347,00	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2011
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,40	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№639
3	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого:			22,72	19,00	67,80	536,00	0,13	15,73	16,68	0,95	67,55	158,33	53,54	3,24	
Вариант 5															
1	Котлеты или биточки рыбные	100	13,10	11,30	18,80	230,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34	№234/2011
2	Каша вязкая пшеничная	200	6,40	8,22	42,55	274,44	0,33	0,00	0,00	1,00	13,33	80,00	54,40	1,78	№302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого:			21,72	19,92	88,45	627,44	0,44	3,06	20,64	2,25	158,03	319,28	108,36	4,37	
Вариант 6															
1	Макаронь, запеченные с яйцом и маслом сливочным	200/5	13,93	22,80	45,66	452,00	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	1,60	№335
2	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№639
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
Итого:			19,55	25,75	92,36	681,00	0,43	2,80	0,00	2,75	102,50	218,68	74,32	3,45	
Вариант 7															
1	Сосьека отварная	100	11,30	23,80	1,60	266,30	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413
2	Пюре из бобовых (горох)	200	18,78	922,00	44,56	340,00	0,00	3,11	0,00	0,22	20,00	11,00	4,44	0,67	№199/2011
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гв.)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Номер по сборнику
	Итого		32,40	946,20	73,46	731,30	0,06	5,31	0,00	0,77	49,50	78,68	19,76	2,37	
	Вариант 8														
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	9,33	17,33	44,00	384,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Йогурт или Фругурт	1 шт	3,00	6,00	4,10	85,00	0,15	2,70	0,20	0,90	25,00	8,00	16,00	0,00	
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		14,65	23,73	75,40	594,00	2,80	6,10	0,27	1,75	166,50	147,68	45,23	1,45	
	Вариант 9														
1	Голубцы ленивые с маслом	100/5	12,40	9,60	9,40	177,50	0,42	0,00	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29	
2	Каша гречневая вязкая	200	11,44	10,20	56,60	370,67	0,13	0,00	22,00	0,00	17,66	233,40	155,56	5,33	№302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		26,06	20,20	93,10	671,17	0,60	2,20	22,14	1,16	125,73	426,08	193,88	7,87	
	Вариант 10														
1	Овощи отварные (свекла отварная) или соленные или свежие	50	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Плов из птицы	230	21,10	18,30	50,60	462,60	0,04	0,00	11,00	0,30	21,00	77,00	11,00	1,00	№492
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		24,12	18,80	81,20	602,60	14,09	2,24	11,01	0,85	67,50	151,68	36,32	2,85	
	Вариант 11														
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	9,33	17,33	44,00	384,00	2,60	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,00	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	№686
	Итого		16,75	21,93	71,60	572,00	2,67	3,40	0,13	0,85	160,90	206,48	34,12	2,35	
	Вариант 12														
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
2	Лапшевник с творогом прокипяченной сметаной	200/20	19,60	21,30	41,30	470,70	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	№208/2011
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
	Итого		24,82	24,25	71,60	633,70	0,22	2,33	59,00	5,44	259,40	366,88	63,62	3,33	