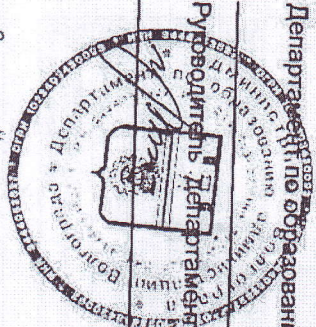


Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель Департамента по образованию администрации Волгограда

И.А. Радченко



и утверждено

Администрацией

городского района

муниципального района

населенного пункта

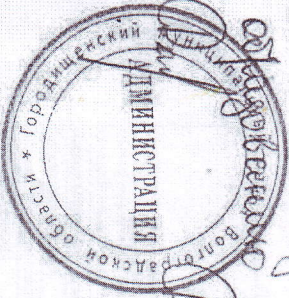
по адресу

№ 12-ти

дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)

обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

Радченко И.А.



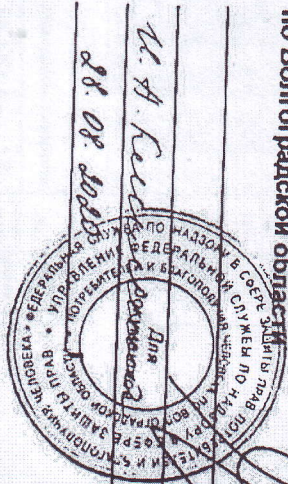
"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

И.А. Радченко

28.08.2020



Утверждено

Директор МОУ

Ильинская С.Н.

С.Н. Шестеренко



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

1 день

Продукты, 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
Овощи по сезону (огурцы свежие, помидоры свежие, капуста квашеная, огурцы соленый, помидор соленый, салат отварной)	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	
Котлеты рубленные из мяса №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 мясом №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 ржаной	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

Продукт питания, 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 (огурцы свежие, помидоры свежие, капуста квашеная, огурцы соленый, помидор соленый, салат отварной)	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			
Шу из свеклы запеченная 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	
Котлеты рубленные из мяса №388	100	13,7	9,2	15,9	192,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,5	50,2	207,5	1,6	388	2004	
Пюре картофельное №128	180	3,8	9,0	25,8	191,9	0,2	12,4	0,0	0,3	47,0	35,1	102,5	1,3	128	2011	
Каша 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 ржаной	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

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Овощи																
Овощи по сезону (огурцы свежие, помидоры свежие, капуста квашеная, огурцы соленый, помидор соленый, салат отварной)	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		
Пюре из картофеля №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		
Компот из смеси сухофруктов (яблочный) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,9	342		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб ржаной	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 горючие питанием (белки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Воротынецкая

4 день

Продукты питания, 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, мкг	Е, мкг	Ca, мкг	Mg, мкг	P, мкг	Fe, мкг				
Обед																	
Овощи по сезону (отруби свежие, помидор квашеный, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, 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		
Закусочная №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 пеклезапный	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

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг				
Обед																	
Овощи по сезону (отруби свежие, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, 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				
Пш из свежей капусты с картофелем №38	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		
Пш из свежей капусты с картофелем №38	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		
Пш из пшена №492	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		
Каша из пшена №492	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 пеклезапный					904,6	0,4	29,0	0,2	4,9	160,4	117,2	367,4	7,3				
Итого за прием пищи:																	

6 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
Овощи по сезону (картофель свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, 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 №192	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	35,7	79,2	2,0	102	2011		
Повидло с яблоками №278К	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	278К	2016		
Панетто из дрожжей шпината №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 пеклезапный	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				

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

7 день

Присып, наименование блюда	Масса порции	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Обед																	
Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свежая отпагрная)	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 мясными 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		
Тертая с рисом №37К	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 (обезж.) №142	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 пеклезащенный	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 присып пиши:	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

Присып пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свежая отагрная)	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				
Ворст 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, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,7	22,4	14,4	338,4	0,2	6,3	0,4	3,6	31,9	35,7	169,9	1,7	488	2004		
Компот из свежих 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 пеклезащенный	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 присып пиши:		26,5	28,6	95,6	744,3	0,4	19,3	0,6	7,8	168,1	139,3	446,7	8,9				

9 день

Присып, наименование блюда	Масса порции	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	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свежая отагрная)	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		
Картофельное пюре из птицы №294	100,5	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,3	23,8	154,7	2,0	294	2011		
Каши пшеночная 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	302	2011		
Каша из пшеночной №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 пеклезащенный	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 присып пиши:	37,5	32,4	160,0	1 079,2	0,8	9,4	0,3	8,8	155,9	142,0	515,5	10,5					

10 प्रश्न

II. Results

12 April

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Сборник рецензий на произведения для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Мустафина и В.А. Туктумина. - М.: ДП, 2011. - 544с.

Оборонный исследовательский институт для проблематики общественного питания при общедобровольных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпроектинформ, 2004. - 64с.

[illegible]