

Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель Департамента по образованию администрации Волгограда

И.А. Радченко



"Согласовано"
Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области



28.08.2020

Утверждаю

Директор МБОУ

"Образовательная ШС"

И.А. Радченко

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

на основании

приказа

от 28.08.2020

№ 12-ти

дневное меню

для обеспечения горячим питанием (обеда)

и завтрака

в общеобразовательной школе № 12

г. Волгоград



Радченко И.А.

И.А. Радченко

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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, свежая 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
Макаронные изделия отварные с маслом №203	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
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 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:		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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, 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, свежая 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	2011	
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	2004	
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	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 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:		21,8	19,6	112,0	711,7	0,5	22,8	0,2	6,9	167,6	118,5	368,8	5,5			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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, свежая 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 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:		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 (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

4 день

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	
Чахохбили №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	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 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 пиши:		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

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 (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	2011	
Плов из птицы №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	
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 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:		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

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 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	
Говядина с овощами №278К	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	
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 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:		27,9	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 (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Богограда

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежкла 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	103	2011	
Тифтели с рисом №307К	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	
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	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 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:		21,6	18,3	115,9	713,1	0,5	19,6	0,2	3,3	113,6	98,8	307,8	6,6			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежая 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	
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	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,8	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	0,0	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:		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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежая 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 рубленые 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	0,8	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 (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Водногограда

10 день

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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, свежая 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 №688	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	
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 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 присем пиши:		20,6	19,7	88,3	611,0	0,4	21,7	0,5	6,4	104,6	84,6	252,8	5,6			

11 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежая 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 птицы №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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свежая 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	103	2011	
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	237	2011	
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	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 пеклеватный	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			

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, 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.: Делта плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НИЗД 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.