



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет в МОУ Волгоградская областная школа-интернат (г. Волгоград)



№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Питательные вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Итого по блюду по рецепту
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К					
Вариант 1																			
Обед																			
1	Омлет картофельный, соевый, сырный	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00					
2	Борщ с картофеля и картофеля	250	2,00	4,13	15,00	106,25	123,75	10,25	0,18	0,40	32,50	92,50	12,50	0,40					
3	Фруктовый салат	100/30	10,20	13,65	12,48	216,30	0,05	0,17	21,8	3,12	41	100,68	15,9	6,2					
4	Рис отварной	180	4,32	5,20	45,04	244,26	0,04	0,00	0,00	0,31	6,37	93,49	30,55	0,62					
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95					
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90					
Итого			23,05	24,57	143,82	889,81	170,64	11,45	22,01	4,31	185,75	480,37	121,49	11,07					
Вариант 2																			
Обед																			
1	Омлет картофельный, соевый, сырный	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00					
2	Суп-лапша домашний	250	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	2,58	28,5	38,5	10,68	0,65					
3	Драники из картофеля	100/100	40,4	28,16	6,54	328	0,03	2,4	0	0	47,2	308,3	44,06	6,13					
4	Картофельное пюре с маслом или маргарином отварной с маслом	180	5,64	9,96	76,40	226,80	0,240	0,00	0,01	0,24	57,80	120,96	43,20	1,44					
5	Компот из концентрата на фруктозе или фруктозе с сахаром	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60					
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90					
Итого			40,54	45,09	110,67	669,55	47,11	13,35	12,54	3,44	243,00	667,06	159,34	11,72					
Вариант 3																			
Обед																			
1	Омлет картофельный, соевый, сырный	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00					
2	Пюре из картофеля картофеля с маргарином	250	1,80	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,38	49,25	49,00	22,13	0,83					
3	Пюре из картофеля	250	20,7	10,4	42,0	343,5	0,170	7,500	32,800	0,650	41,400	217,700	62,020	2,180					
4	Компот из яблок	200	0,4	0,08	29,9	122,2	0,02	0	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45					
5	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90					
Итого			31,23	6,81	115,82	705,45	47,14	33,24	35,12	3,51	201,67	675,56	119,67	6,56					
Вариант 4																			
Обед																			
1	Омлет картофельный, соевый, сырный	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00					
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,40	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78					
3	Картофельное пюре на масле, заправлен с соусом картофельным	100	14,63	19,25	10,80	278,00	0,18	1,13	101,75	0,61	98,50	100,63	21,85	36,29					
4	Макаронное изделие	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	0,00	0,16	5,83	44,60	25,34	1,32					
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95					
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90					
Итого			31,23	6,81	115,82	705,45	47,14	33,24	35,12	3,51	201,67	675,56	119,67	6,56					

Итого

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР ООО «ВЕНЕРА»
ПОДПИСА А.В.



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет в МОУ Вологодская за счет средств родителей (законных представителей)
(горячие обеды)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Вариант 5																	
Обед																	
1	Омлет отварной, соевый, свежий	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00			
2	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,09	11,98	107,30	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	№132		
3	Щица, тушеная в сметанном соусе	100/100	23,6	20,3	5,9	300,0	0,10	2,88	75,00	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83	№493		
4	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,00	24,62	174,60	0,14	0,00	0,00	0,40	10,14	130,68	86,44	2,90	№302		
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	№639		
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90			
Итого			28,50	32,86	110,00	895,70	47,14	12,12	75,03	5,60	241,27	581,15	211,76	9,26			
Вариант 6																	
Обед																	
1	Омлет отварной, соевый, свежий	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00			
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,13	15,00	106,25	123,75	10,25	0,18	0,40	32,50	92,50	12,50	0,40	№110		
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,45	11,63	5,04	78,13	324,38	97,06	1,70	№374		
4	Рис отварной	180	4,32	5,20	45,04	244,26	0,04	0,00	0,00	0,31	6,37	93,49	30,55	0,62	№511		
5	Компот из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648		
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90			
Итого:			24,33	22,66	133,74	889,51	170,68	20,63	11,84	6,37	226,70	709,67	201,51	6,22			
Вариант 7																	
Обед																	
1	Омлет отварной, соевый, свежий	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00	№124		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,38	49,25	49,00	22,13	0,83	№462		
3	Тортелли (2 вариант)	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,5	39	0,53	27,95	98,3	19,5	0,8	№646		
4	Макаронное отварное	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	0,00	0,16	5,83	44,60	25,34	1,32	№516		
5	Компот из ягод	200	0,4	0,08	29,9	122,2	0,02	0	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	№638		
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90			
Итого			23,97	23,68	116,20	762,91	47,00	16,41	39,03	3,57	195,05	400,56	132,49	6,30			
Вариант 8																	
Обед																	
1	Омлет отварной, соевый, свежий	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00	№148		
2	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	2,58	28,5	38,5	10,68	0,65	№436		
3	Жаркое по-домашнему	200	18,53	20,70	18,93	337,15	0,13	7,73	0,00	3,60	7,73	235,20	48,53	4,40	№436		
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	№639		
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90			
Итого			36,60	27,76	98,06	766,70	46,99	9,09	12,53	7,10	160,41	486,44	134,07	8,65			



Копия для родителей

Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет в МОУ Боготропала за счет средств родителей (законных представителей)
(горячие блюда)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Вариант 9																	
Обед																	
1	Омлет отпаренный, соевые, свежие	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00			
2	Суп картофельный с бобами (горох)	250	4,79	5,25	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05	№139		
3	Котлета рубленая из птицы	100/5	16,65	21,99	25,08	389,12	0,06	0,27	25,2	4,12	37,75	122,91	21,91	8,15	№499		
4	Картофельное пюре с маслом или маргарином отпарной с маслом	180	5,64	9,96	26,40	226,80	0,240	8,000	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	№520/518		
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648		
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90			
Итого			26,60	38,63	134,12	1063,17	47,32	17,03	25,24	7,41	247,73	531,27	162,09	15,14			
Вариант 10																	
Обед																	
1	Омлет отпаренный, соевые, свежие	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00			
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,13	15,00	106,25	123,75	10,25	0,18	0,40	32,50	92,50	12,50	0,40	№110		
3	Паштет из птицы	250	18,3	15,2	21,7	297,2	0,12	14,95	27,6	2,65	37,6	181,58	47,32	2,45	№489		
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	№631		
5	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90			
Итого			26,83	22,92	108,00	726,45	170,67	26,23	27,81	3,55	175,98	467,78	122,36	6,70			
Вариант 11																	
Обед																	
1	Омлет отпаренный, соевые, свежие	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00			
2	Шницель из свиной вырезки с картофелем	250	1,80	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,38	49,25	49,00	22,13	0,83	№124		
3	Чиховники	150	11,7	11,4	9,6	190,5	0,04	0,3	89,8	0,3	49,3	75,36	12,4	1,04	№491		
4	Рис отварной	180	4,32	5,20	45,04	244,26	0,04	0,00	0,00	0,31	6,37	93,49	30,55	0,62	№511		
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	№639		
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90			
Итого			24,81	25,07	130,04	838,31	46,95	16,94	89,83	3,91	229,10	430,59	139,94	6,09			
Вариант 12																	
Обед																	
1	Омлет отпаренный, соевые, свежие	100	2,33	0,33	11,00	50,00	46,70	0,13	0,03	0,33	76,70	140,00	46,70	2,00			
2	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	2,58	28,5	38,5	10,68	0,65	№148		
3	Биточки мясные паровые	100	9,01	9,88	8,99	146,25	0,06	0,26	21,21	0,46	49,05	112,94	20,61	0,81	№466		
4	Макаронный отваренный	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	0,00	0,16	5,83	44,60	25,34	1,32	№516		
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648		
6	Хлеб пшеничный	60	4,00	1,10	24,50	131,00	0,09	0,00	0,00	0,09	15,00	49,30	10,70	0,90			
Итого			20,57	24,27	118,06	763,14	46,97	3,69	33,74	3,82	193,08	395,34	118,03	6,28			
Всего за 12 дней			336,53	335,57	1440,98	10170,09	935,64	183,39	483,61	56,21	2545,80	6013,80	1783,23	136,03			
Средний суточный рацион			28,04	27,96	120,08	847,51											
Сопоставление :			1,00	1,00	4,00												

