



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Волгоград за счет средств родителей (суммарных представлений)



№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Питательные вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг					Максимальные вещества, мг					Всего по формуле питания
			Б	Ж	У		Н	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
<b>Вариант 1</b>																	
	Обед																
1	Омлет отварной, солёный, свежий	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	3,30	12,00	85,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	№110		
3	Фрикадельки в соусе	80/30	8,63	11,35	10,56	183,00	0,04	0,14	18,43	2,64	34,7	85,19	13,49	5,24	№609		
4	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,26	5,31	77,91	25,46	0,52	№611		
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	№631		
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			
<b>Итого</b>			19,43	22,64	124,99	774,65	127,17	9,32	18,99	3,57	114,19	374,80	92,79	9,11			
<b>Вариант 2</b>																	
	Обед																
1	Омлет отварной, солёный, свежий	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Суп из овощей	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,4	10	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	№148		
3	Ухица из говядины	80/80	32,32	22,53	5,23	262,4	0,02	1,92	0	0	37,76	246,64	35,25	4,9	№437		
4	Картофельное пюре с маслом или маргарином, отварной с маслом	150	4,70	8,30	22,00	189,00	0,200	6,700	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520/518		
5	Каша из концентрата на плодовых или ягодах экстракта	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			
<b>Итого</b>			40,44	36,56	98,23	723,00	28,55	11,96	10,03	2,75	167,60	571,54	122,49	9,32			
<b>Вариант 3</b>																	
	Обед																
1	Омлет отварной, солёный, свежий	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Шницель свиной с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,90	39,40	39,20	17,70	0,66	№124		
3	Пюре из тыквы	200	18,0	9,0	36,5	298,7	0,150	6,530	28,000	0,550	36,090	189,300	53,950	1,900	№692		
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	№638		
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			
<b>Итого</b>			25,22	16,34	103,72	653,70	28,51	19,23	28,02	2,81	156,61	381,16	118,45	5,11			
<b>Вариант 4</b>																	
	Обед																
1	Омлет отварной, солёный, свежий	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Суп из овощей	200	1,77	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62	№135		
3	Котлета рубленая из птицы, запечённая в соусе молочном	80	11,70	15,40	22,40	182,40	0,14	0,90	81,40	0,49	78,80	80,50	17,48	28,03	№601		
4	Макарон отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,10	№516		
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	№631		
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			
<b>Итого</b>			31,79	22,57	109,73	770,85	28,56	19,15	81,42	3,69	166,37	294,79	59,64	31,80			

10.08.14

КОПИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР ООО «ВЕНЕРА»  
ПОГ ОСОВА А. В.



**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Боготрога за счет средств родителей (законных представителей)**  
(горячие обеды)

№ 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	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Вариант 5</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Рисовая каша Ленивградский	200	1,60	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74	№132		
3	Птица, тушенная в сметанном соусе	80/80	18,9	16,2	4,7	240,0	0,08	2,30	60,00	1,54	62,24	144,80	21,02	1,46	№493		
4	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,00	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,34	8,45	108,90	72,03	2,42	№502		
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			
<b>Итого</b>			<b>28,30</b>	<b>28,65</b>	<b>97,89</b>	<b>765,10</b>	<b>28,38</b>	<b>9,81</b>	<b>60,02</b>	<b>4,55</b>	<b>187,49</b>	<b>455,82</b>	<b>168,55</b>	<b>7,42</b>			
<b>Вариант 6</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	3,30	12,00	85,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	№110		
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	15,60	7,92	6,08	168,00	0,08	5,97	9,30	4,03	62,50	259,50	77,65	1,36	№374		
4	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,26	5,31	77,91	25,46	0,52	№511		
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			
<b>Итого:</b>			<b>24,33</b>	<b>18,85</b>	<b>117,31</b>	<b>735,55</b>	<b>127,20</b>	<b>17,05</b>	<b>9,46</b>	<b>5,08</b>	<b>172,81</b>	<b>554,71</b>	<b>155,81</b>	<b>4,88</b>			
<b>Вариант 7</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,90	39,40	39,20	17,70	0,66	№124		
3	Тертая (2 вариант)	80/30	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68	№462		
4	Макарона отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,10	№516		
5	Компот из яблок	200	0,4	0,08	29,9	122,2	0,02	0	0	0,08	20,52	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			
<b>Итого</b>			<b>20,19</b>	<b>19,15</b>	<b>103,21</b>	<b>665,45</b>	<b>28,27</b>	<b>13,11</b>	<b>33,02</b>	<b>3,69</b>	<b>149,23</b>	<b>312,17</b>	<b>102,14</b>	<b>4,99</b>			
<b>Вариант 8</b>																	
<b>Обед</b>																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,4	10	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	№148		
3	Жаркое по-домашнему	150	13,90	15,50	14,20	252,86	0,10	5,80	0,00	2,70	5,80	176,40	36,40	3,30	№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			
<b>Итого</b>			<b>36,60</b>	<b>23,32</b>	<b>86,60</b>	<b>639,26</b>	<b>28,25</b>	<b>7,01</b>	<b>10,02</b>	<b>5,55</b>	<b>122,12</b>	<b>363,94</b>	<b>101,10</b>	<b>6,62</b>			



**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Боготрога за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)**

№ 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	Са	Р	Mg	Fe			
Вариант 9																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,2	13,23	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	№139		
3	Котлета рубленая из птицы	80/5	13,48	17,80	20,20	315,00	0,05	0,22	20,4	3,33	30,56	99,5	17,74	6,6	№499		
4	Картофельное пюре с маслом или картофелем отварной с маслом	150	4,70	8,30	22,00	189,00	0,200	6,700	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520/518		
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодах 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	33,60	117,23	901,60	28,52	14,46	20,43	5,96	191,70	414,08	124,90	12,14			
Вариант 10																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	3,30	12,00	85,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	№110		
3	Ризу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	237,73	0,1	13	24	2,3	32,7	157,9	41,15	2,13	№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			21,84	18,93	96,27	625,73	127,20	22,18	24,16	2,97	133,88	369,60	94,99	5,48			
Вариант 11																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,90	39,40	39,20	17,70	0,66	№124		
3	Чашобеби	125	9,75	9,5	8	158,75	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37	0,87	№491		
4	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,26	5,31	77,91	25,46	0,52	№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			20,82	21,18	114,95	727,90	28,22	14,47	74,82	3,21	179,50	336,65	109,69	4,85			
Вариант 12																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,4	10	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	№148		
3	Биточки мясные паровые	80	7,21	7,90	6,87	117,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	№466		
4	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,10	№516		
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодах 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			20,82	21,18	114,95	727,90	28,22	14,47	74,82	3,21	179,50	336,65	109,69	4,85			
Вариант 13																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,90	39,40	39,20	17,70	0,66	№124		
3	Чашобеби	125	9,75	9,5	8	158,75	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37	0,87	№491		
4	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,26	5,31	77,91	25,46	0,52	№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			20,82	21,18	114,95	727,90	28,22	14,47	74,82	3,21	179,50	336,65	109,69	4,85			
Вариант 14																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,4	10	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	№148		
3	Биточки мясные паровые	80	7,21	7,90	6,87	117,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	№466		
4	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,10	№516		
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодах 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			20,82	21,18	114,95	727,90	28,22	14,47	74,82	3,21	179,50	336,65	109,69	4,85			
Вариант 15																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,90	39,40	39,20	17,70	0,66	№124		
3	Чашобеби	125	9,75	9,5	8	158,75	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37	0,87	№491		
4	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,26	5,31	77,91	25,46	0,52	№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			20,82	21,18	114,95	727,90	28,22	14,47	74,82	3,21	179,50	336,65	109,69	4,85			
Вариант 16																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,90	39,40	39,20	17,70	0,66	№124		
3	Чашобеби	125	9,75	9,5	8	158,75	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37	0,87	№491		
4	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,26	5,31	77,91	25,46	0,52	№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			20,82	21,18	114,95	727,90	28,22	14,47	74,82	3,21	179,50	336,65	109,69	4,85			
Вариант 17																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,90	39,40	39,20	17,70	0,66	№124		
3	Чашобеби	125	9,75	9,5	8	158,75	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37	0,87	№491		
4	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,26	5,31	77,91	25,46	0,52	№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			20,82	21,18	114,95	727,90	28,22	14,47	74,82	3,21	179,50	336,65	109,69	4,85			
Вариант 18																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,90	39,40	39,20	17,70	0,66	№124		
3	Чашобеби	125	9,75	9,5	8	158,75	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37	0,87	№491		
4	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,26	5,31	77,91	25,46	0,52	№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			20,82	21,18	114,95	727,90	28,22	14,47	74,82	3,21	179,50	336,65	109,69	4,85			
Вариант 19																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0,00	1,90	39,40	39,20	17,70	0,66	№124		
3	Чашобеби	125	9,75	9,5	8	158,75	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37	0,87	№491		
4	Рис отварной	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	0,00	0,26	5,31	77,91	25,46	0,52	№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			20,82	21,18	114,95	727,90	28,22	14,47	74,82	3,21	179,50	336,65	109,69	4,85			
Вариант 20																	
Обед																	
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20			