«Разработано»
ООО «Венера»
Директор: А.В.Погосова

«Согласовано»
Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области
(дата)

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Вариант 1														
1	Тефтели (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
2	Картофельное пюре с маслом или картофель 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
3	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
4	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
	Итого:		15,6	9,29	62,74	476,00					168				
	Вариант 2														
1	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
2	Чай каркаде с сахаром	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	№685
3	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		16,9	16,2	45,7	399,86									
	Вариант 3														
1	Птица жареная	80	17,64	17,7	0,06	229,82	0,07	1,8	77,68	1,41	37,6	129,5	18,12	1,27	№494
2	Макароны 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
3	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24	№636
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		26,31	23,02	76,8	626,47									
	Вариант 4														
1	Йогурт	1шт	3	6	4,1	85	0,15	2,7	0,2	0,9	25	8	16	0	
2	Рагу из птицы	150	10,98	9,13	13,03	178,3	0,08	10	18	1,7	24,5	118,4	30,86	1,6	№489
3	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
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		17,34	15,92	65,43	483,1									
	Вариант 5														
1	Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	4,9	21	0,41	27,07	142	40,45	1,4	№492
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
3	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
4	Чай каркаде с сахаром	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	№685
	Итого:		17,11	8,01	73,54	441,5									
	Вариант 6														
1	Оладья из печени	80	15,04	13,70	5,52	207,20	0,09	2,20	0,07	6,40	30,30	358,10	45,75	4,80	№468
2	Картофельное пюре с маслом или картофель 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
3	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
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		22,64	22,86	79,62	625,2									

КОПИЯ ВЕРНА
Директор ООО «Венера»
Погосова А. В.

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Вариант 7														
1	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
2	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	№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	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		14,7	20,8	58,7	407,5	0,2	2,4	17,0	1,3	144,7	300,2	109,6	4,5	
	Вариант 8														
1	Шницель натуральный рубленый	80/5	13,83	28,63	6,58	341,00	0,07	0,00	31,70	3,52	12,69	144,68	22,37	2,64	№450
2	Макароны 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
3	Чай каркаде с сахаром	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	№685
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		21,30	31,85	64,53	656,45	0,19	2,20	31,70	5,09	43,55	222,75	56,59	5,14	
	Вариант 9														
1	Чахохбили	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
2	Пюре из бобовых (горох)	150	12,99	6,53	33,36	242,86	0,50	0,00	28,57	0,50	90,20	202,93	58,76	4,50	№199/2011
3	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		20,2	18,1	73,6	569,6	0,6	2,4	113,4	1,4	267,9	391,4	91,6	6,4	
	Вариант 10														
1	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
2	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	№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	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		21,5	20,9	59,5	530,5	0,3	4,5	60,0	2,5	167,7	354,6	114,2	5,3	
	Вариант 11														
1	Кнели из кур	80/5	13,34	16,26	5,06	219,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	№505
2	Макароны 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
3	Чай с сахаром и лимоном	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	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		20,70	20,48	63,01	534,45	0,17	2,41	16,97	1,94	70,10	168,42	50,71	3,15	
	Вариант 12														
1	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
2	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
3	Чай каркаде с сахаром	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	№685
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого:		20,5	20,1	75,1	518,6	0,2	8,2	9,3	4,9	93,8	378,3	116,2	3,3	
	Всего за 12 дней		230,24	235,51	805,23	6269,19	3,22	98,50	398,28	36,99	1335,21	3407,21	948,44	55,44	
	Средний суточный рацион		19,19	19,63	67,10	522,43	0,27	8,21	33,19	3,08	111,27	283,93	79,04	4,62	
	Соотношение :		1,00	1,00	4,00										

КОПИЯ ВЕРНА
И.В.Арбузова