



12-тидневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей обучающихся, обучающихся на учете фтизиатра

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У	С		А	Е	Сн	Р	Mg	Fe					
<b>Вариант 1</b>																	
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150,5	8,25	32,71	0,70	191,90	0,07	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2011			
2	Яблоко вареное вкрутую	1шт	4,60	0,30	0,00	63,00	0,02	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337			
3	Чай с сахаром варенье	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685			
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45				
	<b>Итого</b>	<b>11,91</b>	<b>13,25</b>	<b>60,31</b>	<b>2,90</b>	<b>379,90</b>	<b>0,14</b>	<b>40,51</b>	<b>0,58</b>	<b>141,35</b>	<b>215,15</b>	<b>43,59</b>	<b>2,75</b>				
<b>Вариант 2</b>																	
1	Соусная отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413			
2	Макаронные отварные	150	5,46	3,79	35,46	195,71	0,06	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№516			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685			
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45				
	<b>Итого</b>	<b>16,68</b>	<b>25,23</b>	<b>63,84</b>	<b>2,20</b>	<b>28,57</b>	<b>1,36</b>	<b>112,64</b>	<b>1,36</b>	<b>165,25</b>	<b>31,46</b>	<b>2,51</b>					
<b>Вариант 3</b>																	
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150,5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	40,45	0,46	110,43	173,44	32,27	1,28	№302			
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
3	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,02	16,00	8,00	6,00	0,80	№686			
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45				
	<b>Итого</b>	<b>9,05</b>	<b>10,68</b>	<b>77,80</b>	<b>0,23</b>	<b>419,14</b>	<b>0,23</b>	<b>40,45</b>	<b>1,21</b>	<b>157,93</b>	<b>222,62</b>	<b>77,09</b>	<b>5,83</b>				
<b>Вариант 4</b>																	
1	Голубцы ленивые с маслом	80,5	9,90	7,70	16,50	142,00	0,42	0,14	0,71	13,57	100,00	19,00	1,29	№298/11			
2	Каша гречневая вязкая	150	4,50	7,05	26,92	180,00	0,20	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№302			
3	Чай с сахаром варенье	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685			
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45				
	<b>Итого</b>	<b>16,72</b>	<b>15,15</b>	<b>70,72</b>	<b>2,20</b>	<b>447,00</b>	<b>0,67</b>	<b>37,64</b>	<b>1,63</b>	<b>61,81</b>	<b>329,88</b>	<b>162,06</b>	<b>6,97</b>				
<b>Вариант 5</b>																	
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150,5	2,33	6,20	29,49	169,00	0,04	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№302			
2	Колбаса п/х	20	3,02	8,02	0,06	85,00	0,06	0,00	0,12	5,20	40,40	5,00	0,44	№699			
3	Сыр поршья	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№697			
4	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685			
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45				
	<b>Итого</b>	<b>12,67</b>	<b>20,52</b>	<b>63,12</b>	<b>3,05</b>	<b>457,00</b>	<b>0,15</b>	<b>92,45</b>	<b>0,84</b>	<b>349,29</b>	<b>58,23</b>	<b>2,33</b>					
<b>Вариант 6</b>																	
1	Масло сливочное	150/28	0,08	7,25	0,15	66,00	0,00	40,00	0,11	3,00	3,00	0,00	0,02	№96			
2	Упавление с творогом приправленной сметаной	300/157	16,00	41,00	0,13	353,00	0,09	59,00	0,79	99,90	62,20	28,30	1,28	208/2011			
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685			
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45				
	<b>Итого</b>	<b>23,65</b>	<b>68,43</b>	<b>544,00</b>	<b>0,14</b>	<b>99,00</b>	<b>0,14</b>	<b>43,90</b>	<b>1,20</b>	<b>112,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,80</b>	<b>№67</b>				
<b>Вариант 7</b>																	
1	Сыр поршья	20	2,55	3,70	0,08	40,00	0,08	0,00	0,20	65,00	12,00	16,00	0,80	№67			



*Заведующий*



12-ти дневное меню для обеспечения бесплятного питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

№ 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	С	А	В1	С	Е	Са	Р		Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe					
2	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	233,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302								
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	5,00	0,00	0,02	№66								
4	Чай с сахаром каркаде	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								
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
	<b>Итого</b>	11,53	19,88	66,43	454,64	0,26	2,90	80,45	2,22	201,33	321,12	79,49	3,35										
	<b>Вариант 8</b>													№413									
1	Сосьека отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,60	№199/2011								
2	Пюре из бобовых (горох)	150	14,10	6,90	40,40	255,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,80	№685								
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	0,45									
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
	<b>Итого</b>	25,32	26,34	68,78	591,00	0,06	5,00	0,00	0,75	118,50	137,68	27,32	2,30										
	<b>Вариант 9</b>													№697									
1	Сыр порция	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№302								
2	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	169,00	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№696								
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,80	№685								
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,45									
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
	<b>Итого</b>	7,73	16,40	60,12	400,00	0,17	2,91	80,45	1,93	187,35	263,89	54,23	2,51										
	<b>Вариант 10</b>													№498									
1	Котлета куриная	80/5	13,03	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80	№516								
2	Макаронные отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,80	№685								
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,45									
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
	<b>Итого</b>	21,71	17,43	84,65	529,71	0,26	2,90	70,14	54,11	81,83	132,07	36,61	4,86										
	<b>Вариант 11</b>													№302									
1	Каша молочная гречневая вязкая	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,20	0,00	38,75	0,48	25,57	205,78	136,13	4,58	№697								
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№699								
3	Котлета пик	20	3,02	8,02	0,06	85,00	0,06	0,00	0,00	0,12	5,20	40,40	5,00	0,44	№685								
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									
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
	<b>Итого</b>	14,99	21,62	64,66	474,00	0,31	2,34	90,75	1,15	301,27	456,86	167,45	6,47										
	<b>Вариант 12</b>													№315									
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком стуженым	150/20	25,00	27,20	28,48	398,00	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№686								
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,45									
3	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
	<b>Итого</b>	27,32	22,60	55,78	523,00	0,08	2,36	0,05	1,65	60,60	133,78	21,62	1,63										
	<b>Всего за 12 дней</b>	197,75	332,75	804,64	5751,10	2,54	48,99	660,46	71,78	1922,56	2905,47	798,87	44,06										
	<b>Средний суточный рацион</b>	16,06	19,40	67,05	479,26																		
	<b>Соотношение :</b>	1,21	0,83	4,00																			

Данное меню составлено в соответствии с требованиями:  
 \* сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания образовательных учреждений Волгоградского района (сборник рецептов №103)  
 \* сборника рецептов на продукцию для обучающихся по адресу



*Завуч*





Разработано  
12-ти дневной меню для обеспечения бесплантным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов (горячие завтраки и обеды)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)			Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Вариант 1</b>																	
1	Завтрак	150/5	4,49	8,25	32,71	191,90	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2011		
2	Каши вязкая колочная из риса и шпена Дружба с маслом	1шт	5,10	1,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337		
3	Ябло вареное порубо	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	3,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685		
4	Чай с сахаром паровое	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	34,68	5,32	0,45			
5	Хлеб пшеничный	11,91	13,25	60,31	379,90	0,14	2,90	40,51	0,58	215,15	43,59	2,75					
	<b>Итого</b>																
1	Обед	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	№139		
2	Овощи отварные, соленные, свежие	200	6,20	5,60	32,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	122,80	37,30	1,80	№439		
3	Суп картофельный с овощами	80	13,10	11,00	5,00	162,20	0,19	28,86	55,41	0,48	232,29	14,80	4,72	40,00	№6541		
4	Пюре картофельное	150	5,40	9,60	16,00	156,00	3,68	0,30	0,00	0,00	12,00	72,00	25,00	2,30	№6639		
5	Рис отварной	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	7,10	0,80			
6	Компот из сухофруктов	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			
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	10,88	662,72	516,89	189,30	60,22			
	<b>Итого</b>																
	<b>Всего</b>		42,41	40,55	165,31	1 150,10	32,38	42,44	95,95	11,46	804,07	932,04	232,89	62,97			
<b>Вариант 2</b>																	
1	Завтрак	150/5	9,30	13,50	49,00	352,00	7,20	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302		
2	Каши пшеничная молочная вязкая с маслом	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45			
3	Хлеб пшеничный	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96		
4	Масло сливочное	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		
5	Чай с сахаром	11,50	18,20	75,20	513,50	7,25	3,40	0,11	0,85	214,90	199,69	37,37	1,47				
	<b>Итого</b>																
1	Обед	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	№124		
2	Овощи отварные, соленные, свежие	200	6,20	6,30	10,30	109,00	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№237/2011		
3	Суп из свейки капусты с варфелем	80/5	11,20	15,00	12,20	219,00	0,05	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67	№511		
4	Зразы рыбные рубленые	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№648		
5	Рис отварной	200	0,60	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60			
6	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			
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	10,80	172,72	388,23	119,94	5,61			
	<b>Итого</b>																
	<b>Всего</b>		33,30	47,70	182,60	1 283,50	35,66	27,66	34,85	19,65	387,62	587,92	157,31	7,08			
<b>Вариант 3</b>																	
1	Завтрак	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,43	52,27	1,28	№502		
2	Каши молочная геркулесовая вязкая с маслом	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45			
3	Хлеб пшеничный	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,01	0,05	0,80	№97		
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686		
	<b>Итого</b>																
	<b>Всего</b>		11,03	14,08	66,30	388,64	0,26	2,90	40,45	2,31	198,93	318,12	79,59	3,25			
1	Обед	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	№5140		
2	Овощи отварные, соленные, свежие	200	6,20	6,30	10,30	109,00	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№5140		
3	Суп картофельный с макаронными изделиями	80/5	11,20	15,00	12,20	219,00	0,05	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67	№5140		
4	Компот из фруктов	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	№5140		
	<b>Итого</b>																
	<b>Всего</b>		11,03	14,08	66,30	388,64	0,26	2,90	40,45	2,31	198,93	318,12	79,59	3,25			



Зачекин



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

6	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	0,90	
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,30	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	Итого	38,78	30,66	122,74	899,40	28,27	6,00	63,15	2,51	175,66	281,72	80,96	27,57	30,90	
	Всего	49,31	43,34	189,04	1 288,04	28,49	8,99	105,60	4,62	374,59	599,84	160,55	30,90		№302
<b>Вариант 4</b>															
1	Завтрак	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,21	0,00	38,75	0,48	25,57	200,78	136,13	4,58	
2	Каша гречневая молочная вареная с маслом	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Хлеб пшеничный	5	0,00	0,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96
3	Масло сливочное	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,30	№685
4	Чай с сахаром вареный	200	6,95	1,90	58,13	349,50	0,26	2,20	38,79	0,93	51,47	236,47	147,50	5,85	
	Итого	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	№110
1	Овощи отварные, соевые, свежие	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,70	0,14	0,50	26,00	74,00	10,00	3,36	№285/2011
2	Борщ из свеклы капустный с картофелем	200/10	27,80	25,80	30,00	418,00	0,12	2,70	28,90	0,43	28,36	248,22	38,52	3,36	№639
3	Макаронные с маслом или сыром	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	0,00	10,00	8,00	23,00	2,30	
4	Компот из сухофруктов	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	
5	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	Хлеб пшеничный	20	35,60	32,10	106,80	809,00	127,57	10,98	29,12	11,13	130,26	480,02	113,72	8,36	
	Итого	42,55	44,00	165,23	1 583,50	127,63	15,18	67,91	12,06	381,73	716,49	261,22	14,21		
	Всего														№302
<b>Вариант 5</b>															
1	Завтрак	150/5	2,33	6,20	29,49	169,00	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	
2	Каша молочная рисовая вареная с маслом	30	3,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Хлеб пшеничный	10	2,60	2,60	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Сыр твердый	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	Чай с сахаром	7,13	9,20	59,79	352,00	0,17	2,91	40,45	1,82	255,95	520,89	62,23	2,49		
	Итого	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	
1	Овощи отварные, соевые, свежие	200	2,00	4,50	6,90	73,00	2,57	14,11	0,31	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№123
2	Шоколад с сахаром, варенье с картофелем	80	9,00	19,04	1,30	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413
3	Селедка отварная	150	3,20	6,80	22,00	165,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520
4	Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	200	0,00	0,00	30,80	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№618
5	Компот из фруктов на плодовых или ягодах, желе из фруктов	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	
6	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пшеничный	20	19,40	31,24	93,10	728,00	30,88	23,69	0,04	1,90	146,80	339,50	105,93	5,39	
	Итого	26,53	40,44	152,89	1 060,00	31,05	26,60	40,49	3,72	402,75	660,39	168,13	7,88		
	Всего														№208/2011
<b>Вариант 6</b>															
1	Завтрак	150/20	14,70	16,00	41,00	553,00	0,09	0,13	59,00	3,79	90,90	162,20	28,30	1,28	
2	Лаваш с творогом и яблоками с вареньем	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,15	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00	0,02	№86
3	Масло сливочное	200/15/7	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	Чай с сахаром и лимоном	17,08	23,65	68,43	544,00	0,14	2,33	99,00	4,55	125,80	197,88	39,62	2,55		
	Итого	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	
1	Овощи отварные, соевые, свежие	200	3,00	4,50	29,10	135,00	0,00	4,70	0,00	0,50	18,00	77,00	13,00	0,40	№132
2	Рассольник с картофелем	80	16,00	10,10	12,00	241,00	0,06	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	20,80	7,20	№455
3	Компот из яблок	100	5,8	5,8	35,5	195,7	0,06	0,00	38,57	0,81	16,00	8,14	8,14	0,81	№516
4	Макаронные с сыром	200	0,00	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638
5	Компот из яблок	200	1,30	1,30	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	Хлеб пшеничный	1,10	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пшеничный	47,14	128,16	838,71	28,22	7,58	28,59	2,11	134,94	350,75	114,45	137,76	8,96		
	Итого	196,59	1 382,71	28,36	9,91	127,59	7,06	110,43	173,44	1,28					№302
	Всего														
<b>Вариант 7</b>															
1	Завтрак	150/20	35,80	225,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	1,28				
1	Каши молочная, геркулесовая, овсяная с маслом														



*Заведующий*



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным завтраком воздуховым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	55,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	№696
3	Масло сливочное	5	9,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,00	0,02	№685
4	Чай с сахаром каркаде	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
	<b>Итого</b>		<b>8,43</b>	<b>14,28</b>	<b>63,30</b>	<b>387,14</b>	<b>0,18</b>	<b>2,90</b>	<b>40,49</b>	<b>0,91</b>	<b>136,33</b>	<b>206,13</b>	<b>63,64</b>	<b>2,55</b>	
1	Овощи отварные, соевые, сливоч	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	№179
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	125,80	37,20	1,80	№2402011
3	Фрикадельки рыбные	80	11,60	9,30	6,00	145,00	0,72	0,40	42,60	0,30	31,22	117,90	36,00	0,71	№23312011
4	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,10	24,00	0,01	0,40	10,14	0,20	8,77	8,81	2,93	0,12	№6508
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	7,70	42,50	378,00	0,12	0,00	20,00	0,00	13,90	240,10	140,00	4,80	№6539
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	0,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№6508
7	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,08	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№6508
8	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№6508
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>32,70</b>	<b>25,20</b>	<b>136,60</b>	<b>899,00</b>	<b>29,22</b>	<b>11,18</b>	<b>72,77</b>	<b>10,90</b>	<b>692,09</b>	<b>618,41</b>	<b>271,43</b>	<b>12,13</b>	
	<b>Всего</b>		<b>41,13</b>	<b>39,48</b>	<b>199,80</b>	<b>1 286,14</b>	<b>29,40</b>	<b>14,08</b>	<b>113,26</b>	<b>11,81</b>	<b>828,42</b>	<b>824,54</b>	<b>535,07</b>	<b>14,68</b>	
<b>Вариант 8</b>															
1	Завтрак	150/5	5,70	8,50	30,00	211,00	7,20	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№302
2	Каша молочная пшеница с маслом	10	2,60	2,60	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Сыр полужирный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	№685
4	Хлеб пшеничный	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
	<b>Итого</b>		<b>10,50</b>	<b>11,50</b>	<b>60,30</b>	<b>374,00</b>	<b>7,33</b>	<b>3,40</b>	<b>0,07</b>	<b>2,05</b>	<b>277,50</b>	<b>311,68</b>	<b>53,32</b>	<b>2,25</b>	
1	Овощи отварные, соевые, сливоч	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	№110
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,80	5,20	13,10	106,00	0,99	8,20	0,14	0,30	26,00	74,90	10,00	0,30	№6465
3	Тесто на печенье с рисом	80/80	13,50	14,80	17,50	257,00	0,15	7,48	31,89	0,48	67,50	203,20	25,00	3,26	№6465
4	Рис круглозерный с томатом	150	6,90	7,70	40,00	253,00	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№513
5	Кремль из консервов на топленом молоке ароматизированный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,60	10,00	10,00	4,00	0,60	№648
6	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	№648
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№648
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>27,40</b>	<b>28,80</b>	<b>135,50</b>	<b>895,00</b>	<b>17,29</b>	<b>23,26</b>	<b>32,06</b>	<b>2,58</b>	<b>225,50</b>	<b>537,80</b>	<b>115,20</b>	<b>7,76</b>	
	<b>Всего</b>		<b>37,90</b>	<b>40,30</b>	<b>195,80</b>	<b>1 269,00</b>	<b>134,62</b>	<b>25,66</b>	<b>32,13</b>	<b>4,63</b>	<b>505,00</b>	<b>849,48</b>	<b>168,52</b>	<b>10,01</b>	
<b>Вариант 9</b>															
1	Завтрак	150/5	2,33	6,20	29,49	169,00	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	36,91	0,44	№302
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	№96
3	Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,00	0,02	№96
4	Чай с сахаром и лимон	200/15/7	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
	<b>Итого</b>		<b>4,63</b>	<b>10,80</b>	<b>56,89</b>	<b>332,50</b>	<b>0,09</b>	<b>2,91</b>	<b>40,49</b>	<b>0,62</b>	<b>122,35</b>	<b>148,90</b>	<b>58,28</b>	<b>1,71</b>	
1	Овощи отварные, соевые, сливоч	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	№140
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	0,07	0,00	0,01	0,00	10,10	49,10	17,83	0,79	№501
3	Колбасы рубленые из кур, запеченные с картофелем	80	15,68	17,36	8,64	256,40	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18	№501
4	Картофельные пюре или картофель отварной с маслом	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№6520
5	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,60	10,00	10,00	4,00	0,60	№658
6	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	№658
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№658
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>27,38</b>	<b>30,56</b>	<b>111,34</b>	<b>807,40</b>	<b>28,43</b>	<b>9,99</b>	<b>65,16</b>	<b>2,51</b>	<b>205,86</b>	<b>372,52</b>	<b>112,96</b>	<b>28,17</b>	
	<b>Всего</b>		<b>32,01</b>	<b>41,36</b>	<b>168,23</b>	<b>1 159,90</b>	<b>28,57</b>	<b>12,90</b>	<b>105,65</b>	<b>3,13</b>	<b>328,01</b>	<b>328,90</b>	<b>151,24</b>	<b>29,88</b>	
<b>Вариант 10</b>															
1	Завтрак	150/5	5,20	8,50	30,00	211,00	7,20	1,20	0,07	0,40	118,00	107,00	18,00	0,20	№111
2	Каша молочная ячменная с маслом	10	2,00	2,00	3,00	40,00	0,05	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Хлеб пшеничный	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	Чай с сахаром каркаде	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
	<b>Итого</b>		<b>8,70</b>	<b>10,50</b>	<b>63,20</b>	<b>369,00</b>	<b>7,25</b>	<b>3,40</b>	<b>0,07</b>	<b>2,05</b>	<b>277,50</b>	<b>311,68</b>	<b>53,32</b>	<b>2,25</b>	



*Заведующий*



12-ти дневное меню для обеспечения беспрерывным завтраком обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки в объеме)

№	Наименование	60	140	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	№
1	Омлет отварной, соевый, свежий	200	2,50	2,30	18,30	113,00	0,08	6,83	0,31	0,00	44,40	83,60	28,40	1,35	№6135
2	Суд из овощей	80	12,50	9,00	15,00	194,00	0,06	8,86	20,64	0,00	50,20	196,00	34,94	1,34	№6234/2011
3	Котлеты из батона рыбные	150	14,10	6,90	40,40	255,00	0,00	2,80	0,00	0,30	18,00	8,00	10,00	0,60	№199/2011
4	Шурт из батона (горяч)	200	0,60	0,00	31,40	174,00	0,15	2,70	0,00	0,00	10,00	31,90	7,10	0,60	№6639
5	Компот из сухофруктов	40	2,70	0,70	10,30	87,00	0,06	0,30	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	11,40	188,60	402,00	132,24	8,19	
7	Хлеб пшеничный	34,90	20,00	137,40	847,00	28,39	13,27	20,67	547,30	309,35	160,18	10,49			
	Итого	40,50	38,20	198,70	1124,00	28,57	15,47	20,70							
<b>Всего</b>															
Вариант 11															
Загрузка															
1	Каши гречневая молочная взятая с маслом	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,21	0,00	28,75	0,48	75,57	203,28	136,13	4,58	№6302
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Молоко створчатое	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,04	0,00	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№696
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	№6685
	Итого	6,85	11,90	58,23	347,50	0,26	2,20	38,79	0,65	124,47	296,47	155,50	5,85		
Вариант 12															
Обед															
1	Омлет отварной, соевый, свежий	60	1,40	0,20	6,60	30,00	0,08	0,00	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	№123
2	Шницель из свиной котлеты с картошкой	200	2,00	4,30	6,90	73,00	2,37	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№289/2011
3	Ргул на гарнир	200	16,40	15,30	17,40	258,00	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19	№6648
4	Компот из концентрата на плодовых или ягодах экстрактах	40	2,70	0,70	10,30	87,00	0,06	0,30	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
5	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	1,90	134,85	327,25	110,12	5,93	
6	Хлеб пшеничный	23,60	20,70	87,20	610,00	30,75	29,92	16,71	1,90	257,32	623,82	265,62	11,28		
	Итого	30,45	32,60	145,43	957,50	31,01	32,12	55,50	2,83						
Вариант 13															
Завтрак															
1	Каши овсяная молочная на рисе и масле Пшеница с маслом	130/5	4,49	8,25	32,71	191,90	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2011
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Молоко створчатое	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,04	0,00	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,79	12,85	60,11	355,40	0,12	2,90	40,49	0,48	124,35	148,56	38,84	1,87	№6686
	Итого	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,00	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	№132
Обед															
1	Омлет отварной, соевый, свежий	200	3,00	4,30	20,10	115,00	0,00	4,70	0,00	0,30	18,00	77,00	13,00	0,40	№132
2	Рисовый суп Ленинградский	80	16,00	10,10	12,90	241,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	139,20	20,80	2,20	№455
3	Котлеты рубленые с белокопытной капустой	150	9,80	0,00	39,10	244,00	0,20	0,00	0,00	0,20	17,80	138,60	48,80	1,64	№608
4	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,00	10,00	10,00	4,00	0,60	№638
5	Компот из яблок	40	2,70	0,70	10,30	87,00	0,06	0,30	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	1,90	134,85	327,25	110,12	5,93	
7	Хлеб пшеничный	34,40	15,70	131,80	887,00	28,36	7,58	20,02	2,10	130,60	514,60	128,80	7,24		
	Итого	41,19	28,55	191,91	1242,40	28,48	10,48	60,51	2,68	254,95	662,96	167,64	9,11		
<b>Всего за 12 дней</b>															
<b>Всего</b>															
		470,42	481,66	2149,53	14341,79	564,17	242,49	860,14	96,70	4882,55	7957,65	2356,13	217,95		
Средний суточный рацион															
		39,20	40,14	179,13	1195,15										
Соотношение:															
		1,02	0,98	4,00											

Данное меню составлено в соответствии с требованиями к содержанию питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов (по рекомендациям специалистов) на основании санитарно-эпидемиологического надзора за объектами питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в общеобразовательных учреждениях «Искра» № 6 района Волгоград

*Зельман*









12-ти дневное меню для обеспечения бесplatным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгоград (горячие завтраки и обеды)

6	Хлеб пшеничный	40	2,70	107,00	107,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклевалый	20	1,10	22,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60	
	<b>Итого</b>		<b>44,00</b>	<b>139,00</b>	<b>139,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>65,80</b>	<b>14,20</b>	<b>1,20</b>	
	<b>Вариант 4</b>														
1	Хлеб пшеничный	300/5	12,80	384,00	384,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,52	1077,60	251,20	19,92	№6302
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	22,50	5,52	0,45	
3	Масло сливочное	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	7,20	1,80	0,15	№696
4	Чай с сахаром	200	0,30	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	48,00	12,00	0,90	№6885
	<b>Итого</b>		<b>16,10</b>	<b>484,00</b>	<b>484,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>54,92</b>	<b>165,70</b>	<b>41,72</b>	<b>3,24</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	240,00	240,00	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	76,66	240,00	46,66	2,00	№110
2	Борщ из свежих капусты с картофелем	250	2,50	625,00	625,00	10,00	0,18	0,18	0,18	0,18	32,50	92,50	12,50	0,38	№285/2011
3	Макаронные изделия с мясом и томатным соусом	250/10	34,30	857,50	857,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	35,32	310,27	48,15	4,20	№639
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	7,10	0,60	
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	107,00	107,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	Хлеб пеклевалый	20	1,10	22,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60	
	<b>Итого</b>		<b>45,60</b>	<b>1374,50</b>	<b>1374,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>104,48</b>	<b>316,57</b>	<b>74,51</b>	<b>6,08</b>	
	<b>Вариант 5</b>														
1	Овощи отварные, соевые, свежие	200/5	5,86	1172,00	1172,00	0,05	0,04	0,04	0,04	0,04	127,56	153,70	35,36	2,00	№302
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	22,50	5,52	0,45	
3	Сыр твердый	10	2,60	26,00	26,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
4	Чай с сахаром	200	0,20	40,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,00	14,00	0,80	№685	
	<b>Итого</b>		<b>10,66</b>	<b>1298,00</b>	<b>1298,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>287,06</b>	<b>358,28</b>	<b>57,88</b>	<b>2,63</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	240,00	240,00	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	76,66	240,00	46,66	2,00	№123
2	Хлеб пшеничный	250	2,50	625,00	625,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	34,88	25,00	0,93	№413
3	Соевые отварные	100	11,00	1100,00	1100,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	10,00	1,13	0,60	№570
4	Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	180	3,80	684,00	684,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
5	Компот из сухофруктов или сладких ягодных экстрактах	200	0,60	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	107,00	107,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклевалый	20	1,10	22,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60	
	<b>Итого</b>		<b>23,50</b>	<b>3000,00</b>	<b>3000,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>158,66</b>	<b>368,18</b>	<b>103,86</b>	<b>6,46</b>	
	<b>Вариант 6</b>														
1	Паштет с морсом и картофельной смесью	200/20	19,60	392,00	392,00	0,09	0,13	0,13	0,13	0,13	99,90	162,20	28,30	1,28	№208/2011
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	22,50	5,52	0,45	
3	Масло сливочное	10	0,08	8,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	7,20	1,80	0,15	№96
4	Чай с сахаром и лимон	200/15/7	0,30	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	48,00	12,00	0,90	№686
	<b>Итого</b>		<b>21,98</b>	<b>520,00</b>	<b>520,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>125,80</b>	<b>197,88</b>	<b>59,62</b>	<b>2,55</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	240,00	240,00	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	76,66	240,00	46,66	2,00	№132
2	Рисовый суп	250	3,70	925,00	925,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,50	96,25	16,25	0,50	№455
3	Котлеты рубленные с белочечной кашей	100	17,00	1700,00	1700,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	174,00	26,00	2,75	№516
4	Макаронные изделия	180	3,80	684,00	684,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	45,08	9,77	0,97	№678
5	Компот из яблок	200	0,60	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	7,10	0,60	
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	107,00	107,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60	
7	Хлеб пеклевалый	20	1,10	22,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60	
	<b>Итого</b>		<b>34,10</b>	<b>4374,00</b>	<b>4374,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>144,06</b>	<b>351,13</b>	<b>116,88</b>	<b>8,02</b>	
	<b>Вариант 7</b>														
1	Каша молочная (геркулесовая) вязкая с маслом	200/5	46,73	934,60	934,60	0,17	0,03	0,03	0,03	0,03	39,81	160,79	69,15	1,60	№302



*Задорожников*



12-тв дневное меню для обеспечения беспроблемным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	№696
3	Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№685
4	Чай с сахаром парзиде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	1,06	171,95	262,09	80,50	2,96	
	<b>Итого</b>		10,40	17,40	74,13	459,30	0,23	3,13	53,54						
	<b>Обед</b>														
1	Овоща отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№139
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	0,15	10,00	0,01	0,00	700,00	153,00	46,25	2,50	№240/2011
3	Фрикадельки рыбные	100	11,80	7,90	7,50	143,80	0,90	0,50	53,25	0,38	39,03	147,30	32,50	0,89	№333/2011
4	Соус сметанный с томатами	30	0,50	1,50	2,10	24,00	0,01	0,40	10,14	0,20	8,77	8,81	2,93	0,12	№508
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,20	50,90	333,00	0,14	0,00	23,90	0,00	19,10	252,10	167,90	5,80	№639
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,90	10,00	8,00	23,00	2,30	
7	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	
8	Хлеб лекавальный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	<b>Итого</b>		36,90	26,90	156,40	1 014,50	48,05	13,74	87,34	11,12	873,56	777,01	333,44	14,81	
	<b>Всего</b>		47,30	44,30	230,53	1 473,80	48,27	16,87	140,88	12,18	1 045,51	1 039,10	413,94	17,77	
	<b>Вариант 8</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная пшеница вкрута с маслом	200/5	7,70	11,10	39,90	280,80	9,20	1,60	0,09	0,89	157,62	142,08	24,42	0,27	№202
2	Сыр пармезан	10	2,60	2,60	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97
3	Хлеб пшеничный	30	0,20	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,80	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
	<b>Итого</b>		12,50	14,10	70,20	443,80	10,03	3,80	0,09	7,54	317,12	346,76	59,74	2,32	
	<b>Обед</b>														
1	Овоща отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№110
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	10,00	0,18	0,38	0,38	32,50	97,50	17,50	0,38	№465
3	Тертая капуста с помидорами	100/80	13,80	14,80	21,90	271,00	0,19	9,55	39,86	0,60	84,74	254,00	28,75	4,70	№515
4	Рис пропаренный с томатами	180	5,70	6,80	47,20	279,00	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	26,00	1,20	№648
5	Каша из перловки с маслом	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,60	10,00	10,00	4,00	0,60	
6	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	
7	Хлеб лекавальный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	<b>Итого</b>		28,20	29,10	153,20	981,50	170,68	28,99	40,09	2,92	279,90	663,10	142,11	10,98	
	<b>Всего</b>		40,70	43,20	223,40	1 425,30	180,71	32,79	40,18	5,46	597,02	1 009,86	201,85	12,40	
	<b>Вариант 9</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная рисовая вкрута с маслом	200/5	5,86	10,58	45,93	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№302
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,05	0,02	№96
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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
	<b>Итого</b>		8,16	15,18	73,33	456,50	0,10	3,14	53,54	0,67	153,46	186,39	46,93	1,85	
	<b>Обед</b>														
1	Овоща отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№140
2	Суп картофельный с мисеронными изделиями	250	3,80	6,30	26,20	151,30	0,09	0,00	0,01	0,00	12,50	61,25	22,50	0,99	№501
3	Колбаса рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	100	16,60	19,20	10,80	278,00	0,08	0,51	81,40	0,89	79,45	16,16	28,98	0,60	№520
4	Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	180	3,80	8,10	26,30	196,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638
5	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
6	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	
7	Хлеб лекавальный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	
	<b>Итого</b>		30,80	34,90	127,40	912,30	46,87	6,25	81,45	2,95	204,61	365,58	107,52	34,37	
	<b>Всего</b>		38,96	50,08	200,73	1 362,80	46,97	9,39	134,99	5,41	551,97	154,45	36,22		
	<b>Вариант 10</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная рисовая вкрута с маслом	200	2,00	2,00	40,90	149,10	0,06	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,82	0,33	№311
2	Хлеб пшеничный	30	0,40	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45	
3	Сыр пармезан	10	2,60	2,60	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№697
4	Чай с сахаром парзиде	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
	<b>Итого</b>		7,30	7,20	71,40	314,10	0,19	2,20	0,04	1,65	37,49	44,50	28,14	2,38	
	<b>Обед</b>														



*Заслуженный*



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгоград (горячие завтраки и обеды)

1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	1,00
2	Суп из овощей	250	3,70	3,70	22,50	141,30	0,10	8,75	0,01	0,00	55,00	110,00	35,00	1,88
3	Котлеты из филе лосося	100	14,10	11,20	18,80	230,00	0,08	1,08	25,80	0,24	18,00	9,90	43,30	1,68
4	Пюре из овощей (супов)	180	17,00	8,50	47,10	306,00	0,00	2,80	0,00	0,00	10,00	8,00	3,40	0,72
5	Компот из сухофруктов	300	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	7,70	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60
6	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
7	Хлеб пшеничный	70	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,00	11,78	242,46	316,95	9,78
	<b>Итого</b>		<b>41,60</b>	<b>24,70</b>	<b>156,50</b>	<b>982,30</b>	<b>47,03</b>	<b>15,47</b>	<b>25,85</b>	<b>11,78</b>	<b>242,46</b>	<b>373,91</b>	<b>663,45</b>	<b>12,16</b>
	<b>Всего</b>		<b>52,70</b>	<b>47,90</b>	<b>227,90</b>	<b>1 296,40</b>	<b>47,22</b>	<b>17,67</b>	<b>25,89</b>	<b>13,43</b>	<b>373,91</b>	<b>663,45</b>	<b>193,70</b>	<b>12,16</b>
	<b>Вариант 11</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша гречневая молочная с маслом	300/5	13,80	14,80	66,30	426,20	0,37	0,00	53,16	46,62	35,52	280,16	187,15	6,66
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,03	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,22	0,45
3	Масло сливочное	5	0,00	4,20	9,10	38,50	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	0,01	0,03	0,07
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
	<b>Итого</b>		<b>16,00</b>	<b>19,40</b>	<b>93,70</b>	<b>587,70</b>	<b>0,37</b>	<b>2,20</b>	<b>53,20</b>	<b>47,07</b>	<b>132,42</b>	<b>372,85</b>	<b>206,52</b>	<b>7,93</b>
	<b>Обед</b>													
1	Суп из овощей, рисовый, свежий	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	25,00	0,93
3	Рис с овощами	250	19,00	16,60	21,80	310,00	0,10	16,16	20,85	0,38	52,56	154,56	55,28	2,72
4	Квас из клюквы	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
5	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
6	Хлеб пшеничный	70	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
	<b>Итого</b>		<b>27,70</b>	<b>27,90</b>	<b>97,70</b>	<b>700,30</b>	<b>50,18</b>	<b>36,60</b>	<b>20,90</b>	<b>2,12</b>	<b>178,22</b>	<b>435,24</b>	<b>145,14</b>	<b>7,46</b>
	<b>Вариант 12</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	5,34	10,91	41,68	252,80	0,09	0,00	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80
2	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,04	0,45	7,50	24,68	5,22	0,45
3	Масло сливочное	5	0,00	4,20	9,10	38,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,01	0,03	0,02
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	8,24	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,30	6,00	0,80
	<b>Итого</b>		<b>15,58</b>	<b>15,51</b>	<b>69,08</b>	<b>417,30</b>	<b>0,14</b>	<b>3,13</b>	<b>53,54</b>	<b>0,62</b>	<b>156,10</b>	<b>186,67</b>	<b>47,70</b>	<b>2,87</b>
	<b>Обед</b>													
1	Овощи отварные, соевые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
2	Рассольник Ленинградский	250	3,70	5,60	23,00	168,70	0,00	5,88	0,00	0,38	23,50	96,23	16,25	0,50
3	Котлеты рубленные с белокочерной капустой	100	17,00	10,10	16,10	261,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,50	74,00	26,00	2,75
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,20	0,00	46,90	280,00	0,24	0,00	23,90	0,24	21,40	166,32	58,50	1,96
5	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
6	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
7	Хлеб пшеничный	70	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
	<b>Итого</b>		<b>35,50</b>	<b>17,00</b>	<b>132,10</b>	<b>996,70</b>	<b>47,02</b>	<b>8,82</b>	<b>23,94</b>	<b>2,36</b>	<b>172,06</b>	<b>652,37</b>	<b>165,61</b>	<b>9,01</b>
	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>558,33</b>	<b>569,51</b>	<b>3 524,19</b>	<b>16 936,82</b>	<b>898,57</b>	<b>275,39</b>	<b>1 071,38</b>	<b>197,82</b>	<b>5 959,26</b>	<b>9 673,92</b>	<b>2 894,81</b>	<b>265,11</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>46,53</b>	<b>47,46</b>	<b>210,35</b>	<b>1 411,40</b>	<b>47,46</b>	<b>11,95</b>	<b>71,48</b>	<b>2,98</b>	<b>328,16</b>	<b>839,04</b>	<b>213,31</b>	<b>11,08</b>
	<b>Соотношение:</b>		<b>1,02</b>	<b>0,98</b>	<b>4,00</b>									



Данное меню составлено в соответствии с потребностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в сборке рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях. Для обеспечения всех обучающихся на всех образовательных учреждениях Волгоградской области.

*Зеленая*





**12-ти дневное меню для обучающихся возрастными группами 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей Волгоградской области на учете у фтизиатра**



№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Вариант 1</b>																		
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	10,91	41,68	253,80	0,09	0,93	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80	№175/2011				
2	Яйцо вареное всмятку	1шт	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337				
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685				
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,30	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>13,36</b>	<b>15,91</b>	<b>441,80</b>	<b>0,16</b>	<b>3,13</b>	<b>53,56</b>	<b>0,62</b>	<b>173,10</b>	<b>253,46</b>	<b>52,45</b>	<b>2,95</b>					
<b>Вариант 2</b>																		
1	Сосиска отварная	100	11,25	22,80	266,25	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413				
2	Макаронные отварные	180	6,55	39,55	234,85	0,07	0,00	34,28	0,97	14,57	45,08	9,77	0,97	№516				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685				
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,30	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>20,02</b>	<b>30,15</b>	<b>624,10</b>	<b>0,13</b>	<b>2,20</b>	<b>34,28</b>	<b>1,52</b>	<b>115,07</b>	<b>172,76</b>	<b>33,09</b>	<b>2,67</b>					
<b>Вариант 3</b>																		
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	295,80	0,17	0,93	53,50	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№302				
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	0,60	0,60	70,50	0,05	0,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686				
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,30	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>11,02</b>	<b>13,80</b>	<b>491,30</b>	<b>0,27</b>	<b>18,13</b>	<b>53,50</b>	<b>1,36</b>	<b>193,55</b>	<b>278,58</b>	<b>93,95</b>	<b>6,24</b>					
<b>Вариант 4</b>																		
1	Голубцы капустные с маслом	100/5	12,23	9,50	175,41	0,52	0,00	0,17	0,88	16,76	123,53	23,47	1,59	№298/11				
2	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,50	216,00	0,24	0,00	45,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32	№302				
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685				
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,30	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>19,95</b>	<b>18,40</b>	<b>516,41</b>	<b>0,81</b>	<b>2,20</b>	<b>45,17</b>	<b>1,89</b>	<b>69,95</b>	<b>392,85</b>	<b>192,88</b>	<b>8,16</b>					
<b>Вариант 5</b>																		
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	10,58	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№302				
2	Котлета п/х	20	3,02	8,02	85,00	0,06	0,00	0,00	0,12	5,20	40,40	5,00	0,44	№699				
3	Сыр порезан	15	4,50	3,83	60,00	0,12	0,00	0,00	0,80	97,50	168,00	24,00	1,20	№97				
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685				
5	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,30	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>15,60</b>	<b>22,83</b>	<b>555,00</b>	<b>0,28</b>	<b>3,14</b>	<b>53,50</b>	<b>2,59</b>	<b>223,76</b>	<b>454,78</b>	<b>83,88</b>	<b>3,47</b>					
<b>Вариант 6</b>																		
1	Масло сливочное	300/20	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,02	№696				
2	Лепешки с творогом прожаренной сметаной	300/20	19,60	19,33	470,67	0,09	0,15	4,50	0,20	162,20	28,30	28,30	1,28	208/2011				
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	8,00	8,00	6,00	0,80	№686				
4	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,40	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,30	24,68	5,32	0,45					
	<b>Итого</b>		<b>27,00</b>	<b>26,98</b>	<b>661,67</b>	<b>0,14</b>	<b>2,33</b>	<b>98,00</b>	<b>0,65</b>	<b>175,80</b>	<b>197,88</b>	<b>39,62</b>	<b>2,55</b>					



*Землячки*



12-ти дневное меню для обеспечения бесплантным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в г.)			Пищевые вещества (г.)		Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества					Номер по сборнику рецептур
		Вход (в г.)	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Вариант 7</b>		10	3,00	2,55	3,20	0,08	40,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№697						
1	Сыр лордш	200/5	8,10	12,80	46,73	0,17	295,80	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№6302						
2	Каши молочная геркулесовая вареная с маслом	10	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№696						
3	Масло сливочное	200	0,30	0,20	15,20	0,00	60,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№6685						
4	Чай с сахаром каркаде	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45							
5	Хлеб пшеничный		13,50	23,60	77,36	0,30	526,80	2,37	236,95	377,08	96,45	3,76							
<b>Итого</b>																			
<b>Вариант 8</b>		100	11,25	22,80	1,60	0,01	266,25	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413						
1	Союска отварная	180	16,90	7,83	47,10	0,00	306,00	0,20	18,00	9,90	3,40	0,60	№199/2011						
2	Пюре из бобовых (горох)	200	0,20	0,00	15,00	0,00	58,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№6685						
3	Чай с сахаром	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45							
4	Хлеб пшеничный		30,37	31,03	75,80	0,06	695,25	0,25	118,50	137,58	26,72	2,30							
<b>Итого</b>																			
<b>Вариант 9</b>		10	3,00	2,55	3,20	0,08	40,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№697						
1	Сыр лордш	200/5	5,86	10,58	45,93	0,05	287,00	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№6302						
2	Каши молочная рисовая вареная с маслом	10	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№696						
3	Масло сливочное	200/15/7	0,30	0,20	15,20	0,00	60,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№6686						
4	Чай с сахаром и лимоном	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45							
5	Хлеб пшеничный		11,26	20,78	76,56	0,18	518,00	1,98	218,46	301,38	62,88	2,65							
<b>Итого</b>																			
<b>Вариант 10</b>		100/5	17,40	12,14	26,30	0,20	253,00	0,60	33,80	80,00	22,20	3,62	№498						
1	Котлета куриная	180	6,55	6,95	39,55	0,07	234,85	0,97	14,57	43,08	9,77	0,97	№6516						
2	Макаронные отварные	200	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685						
3	Чай с сахаром жареное	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45							
4	Хлеб пшеничный		26,27	19,49	93,35	0,32	612,85	0,63	95,45	157,76	43,29	3,84							
<b>Итого</b>																			
<b>Вариант 11</b>		200/5	6,15	9,65	41,00	0,30	246,00	0,16	51,30	269,52	180,04	6,06	№6302						
1	Каша молочная гречневая вязкая	20	5,10	5,90	6,47	0,01	80,00	0,14	52,00	100,00	7,00	0,20	№697						
2	Сыр лордш	20	3,02	8,02	0,06	85,00	0,06	0,00	5,20	40,40	5,00	0,44	№699						
3	Колбаса п/к	200	0,20	0,00	15,00	0,00	58,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№6685						
4	Чай с сахаром	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45							
5	Хлеб пшеничный		16,49	23,97	74,63	0,41	534,00	1,30	309,52	502,60	211,36	7,95							
<b>Итого</b>																			
<b>Вариант 12</b>		200/20	23,33	28,60	36,40	0,03	520,67	0,05	37,10	101,10	10,30	0,38	№6315						
1	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	200/15/7	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686						
2	Чай с сахаром и лимоном	30	2,02	0,40	12,10	0,05	65,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45							
3	Хлеб пшеничный		35,65	29,00	63,70	0,08	655,67	1,65	60,60	133,78	23,62	1,63							
<b>Итого</b>																			
<b>Всего за 12 дней</b>			235,49	275,34	919,81	3,09	6.832,84	90,20	2.041,71	3.360,49	958,19	50,17							
<b>Средний суточный рацион</b>			19,62	22,95	76,65	0,25	569,40												
<b>Средний суточный рацион обучающихся в районе №9</b>			1,17	0,86	4,00														



Данное меню составлено в соответствии с требованиями к составлению меню для обучающихся малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра.

Заведующий



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малобеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у физиатра

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)					Пищевые вещества (гр.)					Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептур
		А	Б	В	Ж	У	Б	Ж	У	С	А		Е	С	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Вариант 7</b>	10	3,00	2,55	27,80	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97							
1	Сыр порци	200/5	8,10	12,80	46,73	46,73	795,80	0,17	0,93	53,50	0,61	146,05	229,40	69,12	1,69	№302							
2	Каша молочная геркулесовая пшеница с маслом	10	0,08	7,25	0,00	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	№96								
3	Мясло сливочное	200	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	0,00	№685								
4	Чай с сахаром каркаде	30	2,02	0,40	17,10	0,00	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45								
5	Хлеб пшеничный		13,20	23,00	77,56		526,80	0,30	3,13	93,50	2,37	236,95	377,08	96,45	3,76								
	<b>Итого</b>																						
1	<b>Вариант 8</b>	100	11,25	27,80	1,60	0,00	266,25	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413							
1	Сосиска отпарная	180	16,90	7,83	47,10	0,00	306,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	9,90	3,40	0,60	№199/2011							
2	Пюре из бобовых (горох)	200	0,20	0,00	0,00	15,00	38,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685							
3	Чай с сахаром	30	2,02	0,40	12,10	0,00	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45								
4	Хлеб пшеничный		30,37	31,03	75,80		695,25	0,06	5,00	0,00	0,75	118,50	137,58	26,72	2,30								
	<b>Итого</b>																						
1	<b>Вариант 9</b>	10	3,00	2,55	3,20	40,00	0,08	0,00	0,00	1,20	65,00	112,00	16,00	0,80	№97								
1	Сыр порци	200/5	5,86	10,58	45,93	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№302								
2	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№96								
3	Мясло сливочное	200/15/7	0,30	0,00	13,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	0,00	№686								
4	Чай с сахаром и лимоном	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
5	Хлеб пшеничный		11,26	20,78	76,56	518,00	0,18	3,14	93,50	1,98	218,46	301,38	62,88	2,65									
	<b>Итого</b>																						
1	<b>Вариант 10</b>	100/5	17,40	12,14	26,30	253,00	0,20	0,90	33,80	0,90	68,40	57,38	80,00	32,20	3,62	№698							
1	Котлета куриная	180	6,55	6,95	39,55	234,85	0,07	0,00	34,28	0,97	14,57	45,08	9,77	0,97	№616								
2	Запеканка творожная	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	0,00	№685								
3	Чай с сахаром каркаде	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
4	Хлеб пшеничный		26,27	19,49	93,35	612,85	0,32	3,10	68,08	0,82	95,45	157,76	43,29	5,84									
	<b>Итого</b>																						
1	<b>Вариант 11</b>	200/5	6,15	9,65	41,00	246,00	0,30	0,00	51,30	0,63	33,82	269,52	180,04	6,06	№302								
1	Каша молочная гречневая вязкая	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97								
2	Сыр порци	20	3,02	8,02	0,06	85,00	0,06	0,00	0,00	0,12	5,20	40,40	5,00	0,44	№99								
3	Колбаса п/к	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685							
4	Чай с сахаром	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
5	Хлеб пшеничный		16,49	23,97	74,63	534,00	0,41	2,34	103,30	1,30	309,52	502,60	211,36	7,93									
	<b>Итого</b>																						
1	<b>Вариант 12</b>	200/20	33,33	28,60	36,40	530,67	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315								
1	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	200/15/7	0,20	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	0,00	№686								
2	Чай с сахаром и лимоном	30	2,02	0,40	12,10	65,00	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45									
3	Хлеб пшеничный		35,65	29,00	63,70	655,67	0,08	2,36	0,05	1,65	60,60	133,78	21,62	1,63									
	<b>Итого</b>		235,49	275,34	919,81	6 837,84	3,09	50,20	697,44	90,20	2 041,71	3 360,49	958,19	50,17									
	<b>Средний суточный рацион</b>		19,62	22,95	76,65	569,40																	
	<b>Всего за 12 дней</b>		1,17	0,86	4,90																		



Данное меню составлено в соответствии с требованиями:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ, лицеев, гимназий, школ для детей с ограниченными возможностями (Под редакцией М.А. Ефимовой, М.П. Ефимовой, В.А. Пидальского, Волгоград, 2011 г.);
- сборника рецептур на производство для обучающихся в общеобразовательных школах (Под редакцией М.А. Ефимовой, М.П. Ефимовой, В.А. Пидальского, Волгоград, 2011 г.);

*Заксрм*