

"Разработано"

ООО "Виво-Маркет"

Лазникова М.Д.



"Согласованно"

Директор МОУ

Виновоз  
И.К. Виновоз



"Согласованно"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

И.В. Виновозов

И.В. Виновозов



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся

возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных,

многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

**12-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгодара 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 рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe					
<b>Вариант 1</b>																							
1	Соуска отварная	100	11,25	22,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45									
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,10	12,96	49,50	363,60	0,24	0,00	43,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32							№6413		
3	Чай 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							№508		
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							№685		
	<b>Итого</b>		<b>24,86</b>	<b>36,06</b>	<b>81,80</b>	<b>761,05</b>	<b>0,28</b>	<b>2,20</b>	<b>43,00</b>	<b>1,05</b>	<b>58,59</b>	<b>305,74</b>	<b>177,99</b>	<b>6,90</b>									
<b>Вариант 2</b>																							
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	295,80	0,17	0,93	53,50	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69									
2	Яйцо вареное всмятуго	шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90							№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							№337		
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							№685		
	<b>Итого</b>		<b>16,61</b>	<b>17,70</b>	<b>77,53</b>	<b>488,00</b>	<b>0,22</b>	<b>3,13</b>	<b>53,56</b>	<b>1,00</b>	<b>259,35</b>	<b>390,30</b>	<b>97,83</b>	<b>3,72</b>									
<b>Вариант 3</b>																							
1	Каша молочная рисовая вязкая 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									
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30							№302		
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	0,02							№14/2015		
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		
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	<b>Итого</b>		<b>11,35</b>	<b>18,33</b>	<b>82,26</b>	<b>554,00</b>	<b>0,13</b>	<b>18,14</b>	<b>93,50</b>	<b>1,02</b>	<b>176,86</b>	<b>207,30</b>	<b>64,96</b>	<b>5,03</b>									
<b>Вариант 4</b>																							
1	Каша вязкая молочная П.У.Ж.К. из пшена и риса с маслом	200/5	5,94	10,91	41,68	286,00	0,09	0,93	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80							№175/2015		
2	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	0,02							№14/2015		
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	0,80							№685		
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	<b>Итого</b>		<b>9,53</b>	<b>18,46</b>	<b>72,51</b>	<b>483,20</b>	<b>0,12</b>	<b>3,13</b>	<b>93,50</b>	<b>0,67</b>	<b>155,50</b>	<b>191,08</b>	<b>52,23</b>	<b>1,95</b>									
<b>Вариант 5</b>																							
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	295,80	0,17	0,93	53,50	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69									
2	Сыр топленый	20	5,10	5,10	6,50	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20							№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							№97		
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33							№685		
	<b>Итого</b>		<b>16,61</b>	<b>18,20</b>	<b>83,73</b>	<b>505,00</b>	<b>0,21</b>	<b>3,27</b>	<b>105,50</b>	<b>1,10</b>	<b>415,95</b>	<b>423,50</b>	<b>100,03</b>	<b>3,02</b>									
<b>Вариант 6</b>																							
1	Дашеник с творогом и прокипяченной сметаной	200/20	25,10	20,70	62,12	470,67	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28							208/2015		
2	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	0,02							№14/2015		
3	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		
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
	<b>Итого</b>		<b>28,69</b>	<b>28,25</b>	<b>92,95</b>	<b>667,87</b>	<b>0,12</b>	<b>2,33</b>	<b>99,00</b>	<b>4,29</b>	<b>125,20</b>	<b>199,30</b>	<b>44,20</b>	<b>2,43</b>									

