

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

1 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Говядина с овощами №278К	200	21,0	35,0	27,2	507,4	0,2	11,5	1,2	9,6	53,4	66,0	243,8	3,8	278К	2016	
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011	
Итого за прием пищи:		25,4	35,9	80,6	749,9	0,3	21,1	1,4	10,9	96,5	97,0	296,5	8,1			

2 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26,0	45,4	211,7	2,0	492	2004	
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		23,6	25,5	71,0	608,4	0,2	3,6	0,5	6,1	47,9	61,9	243,3	3,1			

3 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2	0,0	0,2	0,1	0,3	104,4	30,1	127,6	0,5	174	2011	
Яйцо вареное всмятку №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337	2004	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		16,2	16,7	72,3	504,9	0,1	0,3	0,6	1,4	189,0	56,3	275,6	2,9			



M. M. M. M.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур Р	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг
Котлеты, биточки, пшеница рубленые №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	0,0	0,0	3,5	20,1	27,9	158,7	2,7	268	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0,0	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	203	2011
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		25,7	29,2	88,8	719,4	0,3	0,0	5,5	58,7	68,3	254,3	5,2		

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур Р	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	388	2004
Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0	0,1	14,8	0,6	53,8	28,8	70,8	1,0	224	2004
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		20,9	21,7	71,3	566,1	0,3	16,1	5,7	137,7	98,5	317,5	3,9		

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур Р	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг
Залежка рисовая с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	10,1	61,1	382,2	0,0	0,1	0,0	72,8	41,2	177,2	1,2	315	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
Масло сливочное №96	5	0,0	3,5	0,1	32,1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	1,2	0,0	96	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		17,9	15,2	111,4	652,6	0,1	0,2	1,5	149,3	74,0	277,6	2,8		



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрака) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецензуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	0,1	0,2	0,0	0,3	104,7	29,6	121,6	0,7	175	2011
Сыр (порция) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,0	0,1	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		11,9	10,7	66,0	408,8	0,2	0,3	0,3	1,2	238,6	53,0	220,6	2,0		

8 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецензуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,0	16,4	316,9	0,0	0,3	0,0	4,6	39,3	22,2	145,3	2,0	280/330	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0,0	0,0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		26,8	27,0	89,2	707,5	0,3	1,4	0,2	6,2	82,2	151,2	347,1	7,0		

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецензуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	0,0	0,0	0,0	0,4	8,8	18,4	114,8	1,6	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0,0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	203	2011
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	0,0	0,4	0,0	0,0	2,8	1,7	3,3	0,0	363	2016
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		22,4	17,1	89,8	603,6	0,3	0,4	0,3	2,4	50,2	60,5	213,7	4,1		



М.А.В.В.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	388	2004
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0,0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	304	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		22,5	16,9	93,9	616,0	0,3	0,3	0,4	5,3	129,4	100,3	356,8	3,3		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Чахохбили №491	100	12,1	13,2	6,7	194,5	0,1	5,8	0,0	0,5	42,8	23,8	124,5	1,5	491	2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0,0	0,0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011
Итого за прием пищи:		24,0	19,8	93,8	653,5	0,4	16,5	0,2	2,4	107,3	165,0	341,2	9,5		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	0,2	6,3	0,4	3,6	32,3	35,8	170,1	1,7	488	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		22,8	24,2	64,6	567,9	0,3	6,4	0,4	4,6	107,8	68,6	269,3	3,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	260,1	260,2	992,7	7 358,6	66,6
Среднее значение за период	21,7	22	82,7	613,2	5,6

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.



M. M. M.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлеброддизформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.



Михайлов