



"Разработано"
Муниципальным общеобразовательным учреждением
"Вербенская средняя школа" Николаевского
муниципального района Волгоградской области

Директор 

№ 25 от 25.08.2020 г.

"Согласованно"
Главный государственный санитарный врач в
г.Волжский, Ленинском, Среднеахтубинском,
Николаевском, Быковском районах
Волгоградской области



В.В. Кольке
№ 28 от 25.08.2020 г.

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся
возрастной группы 12-18 лет**

**Муниципального общеобразовательного учреждения "Вербенская средняя школа"
Николаевского муниципального района Волгоградской области**

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
Плов из пшцы №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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, 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				
Ябло вареное вкрутую №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						

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

4 день

Прием пищи, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
Когалета, бигочки, шницели рубленные №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	0,0	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	0,1	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	0,2	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:		25,7	29,2	88,8	719,4	0,3	0,0	0,3	5,5	58,7	68,3	254,3	5,2						

5 день

Прием пищи, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
Когалета 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				
Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0	0,1	14,8	0,6	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	0,2	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	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	0,8	5,7	137,7	98,5	317,5	3,9						

6 день

Прием пищи, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	10,1	61,1	382,2	0,0	0,1	0,0	0,4	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	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	0,0	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	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	0,0	1,5	149,3	74,0	277,6	2,8						

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

7 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Каша вязкая молочная из риса и шпена 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 (порцивки) №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

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	Мg, мг	Р, 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

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Тфтели 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	17,4	89,8	603,6	0,3	0,4	0,3	2,4	50,2	60,5	213,7	4,1				

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник к рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг				Р, 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 к рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг				Р, 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 к рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг				Р, мг
Птица, тушенная 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. Мотыльникова и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

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

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