



«Утверждаю»

Директор ООО «Венера»

Погосова А.В.

2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ «ЦЕЛИАКИЯ» В МОУ ВОЛГОГРАДА  
( ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ)**



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет (аллергиков) в МОУ Волгограда (горячие завтраки)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004
Каша гречневая вязкая на воде с маслом №302	200/5	6,2	6,5	36,9	229,7	0,2	0,0	25,2	3,5	19,8	93,4	138,3	3,2	302	2004
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
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		
<b>Итого:</b>		<b>13,9</b>	<b>12,4</b>	<b>71,4</b>	<b>452,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>25,7</b>	<b>4,4</b>	<b>191,0</b>	<b>116,8</b>	<b>248,5</b>	<b>4,8</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
Жаркое по-домашнему №436	200	21,2	21,6	18,5	353,6	0,2	9,4	0,0	2,8	28,5	43,3	225,0	3,4	436	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004
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		
<b>Итого:</b>		<b>24,2</b>	<b>21,8</b>	<b>57,4</b>	<b>522,9</b>	<b>0,3</b>	<b>9,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>45,4</b>	<b>57,0</b>	<b>255,2</b>	<b>4,2</b>		



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет (аллергиков) в МОУ Волгограда (горячие завтраки)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
																0,0
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004
Каша рисовая вязкая на воде с маслом №302	200/5	3,0	5,3	40,3	219,4	0,0	0,0	25,2	0,3	14,0	21,4	60,9	0,4	302	2004	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
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			
<b>Итого:</b>		<b>10,7</b>	<b>11,2</b>	<b>74,8</b>	<b>442,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>25,7</b>	<b>1,2</b>	<b>185,2</b>	<b>44,8</b>	<b>171,1</b>	<b>2,0</b>			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
																0,0
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004
Каша пшеничная вязкая на воде с маслом №302	200/5	5,6	6,5	43,8	251,9	0,2	0,0	25,2	1,4	22,8	39,0	106,4	1,4	302	2004	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
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			
<b>Итого:</b>		<b>13,3</b>	<b>12,4</b>	<b>78,3</b>	<b>474,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>25,7</b>	<b>2,3</b>	<b>194,0</b>	<b>62,4</b>	<b>216,6</b>	<b>3,0</b>			



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет (аллергиков) в МОУ Волгограда (горячие завтраки)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
Завтрак															
Тефтели 2-й вариант №462	100/30	13,6	23,9	14,8	329,5	0,0	1,2	4,3	6,0	36,0	21,4	134,3	2,0	462	2004
Каша гречневая вязкая №302	200	6,1	7,4	27,7	200,4	0,2	0,0	30,2	3,5	22,8	91,8	136,4	3,3	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004
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		
<b>Итого:</b>		<b>22,7</b>	<b>31,5</b>	<b>81,4</b>	<b>699,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>34,5</b>	<b>10,3</b>	<b>75,7</b>	<b>126,9</b>	<b>300,9</b>	<b>6,1</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
Завтрак															
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,0	10,0	57,8	364,5	0,0	0,1	41,0	0,6	64,9	35,9	155,8	0,8	315	2004
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
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		
<b>Итого:</b>		<b>18,7</b>	<b>15,9</b>	<b>92,3</b>	<b>587,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>41,5</b>	<b>1,5</b>	<b>236,1</b>	<b>59,3</b>	<b>266,0</b>	<b>2,4</b>		



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет (аллергиков) в МОУ Волгограда (горячие завтраки)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Жаркое по-домашнему №436	200	21,2	21,6	18,5	0,2	9,4	0,0	2,8	28,5	43,3	225,0	3,4	436	2004	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
<b>Итого:</b>		<b>24,4</b>	<b>21,8</b>	<b>53,0</b>	<b>0,3</b>	<b>9,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	<b>50,1</b>	<b>61,1</b>	<b>255,2</b>	<b>4,8</b>			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004	
Каша гречневая вязкая на воде с маслом №302	200/5	6,2	6,5	229,7	0,2	0,0	25,2	3,5	19,8	93,4	138,3	3,2	302	2004	
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
<b>Итого:</b>		<b>13,7</b>	<b>12,4</b>	<b>469,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>25,3</b>	<b>4,4</b>	<b>186,3</b>	<b>112,7</b>	<b>248,5</b>	<b>4,2</b>			



Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет (аллергиков) в МОУ Волгограда (горячие завтраки)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Тефтели 2-й вариант №462	100/30	13,6	23,9	14,8	329,5	0,0	1,2	4,3	6,0	21,4	134,3	2,0	462	2004	
Картофельное пюре с маслом без молока №520	180	3,0	6,4	24,3	166,0	0,2	12,3	30,2	0,4	21,8	82,0	1,4	520	2004	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	685	2004	
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		
<b>Итого:</b>		<b>19,8</b>	<b>30,5</b>	<b>73,6</b>	<b>647,9</b>	<b>0,3</b>	<b>13,5</b>	<b>34,9</b>	<b>7,2</b>	<b>79,4</b>	<b>246,5</b>	<b>4,8</b>			

Завтрак

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Плов №443	50/150	18,1	20,5	38,2	409,7	0,0	0,8	0,0	4,1	25,5	40,1	2,5	443	2004	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	685	2004	
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		
<b>Итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>20,7</b>	<b>72,7</b>	<b>562,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>4,9</b>	<b>47,1</b>	<b>57,9</b>	<b>3,9</b>			

Завтрак



**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет (аллергиков) в МОУ Волгограда (горячие завтраки)**

11 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	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
																0,0
<b>Завтрак</b>																
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004
Каша пшенная вязкая на воде с маслом №302	200/5	5,6	6,5	43,8	251,9	0,2	0,0	25,2	1,4	22,8	39,0	106,4	1,4	302	2004	
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004	
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			
<b>Итого:</b>		<b>13,1</b>	<b>12,4</b>	<b>82,7</b>	<b>491,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>25,3</b>	<b>2,3</b>	<b>189,3</b>	<b>58,3</b>	<b>216,6</b>	<b>2,4</b>			

12 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	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
																0,0
<b>Завтрак</b>																
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,0	10,0	57,8	364,5	0,0	0,1	41,0	0,6	64,9	35,9	155,8	0,8	315	2004	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
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			
<b>Итого:</b>		<b>18,7</b>	<b>15,9</b>	<b>92,3</b>	<b>587,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>41,5</b>	<b>1,5</b>	<b>236,1</b>	<b>59,3</b>	<b>266,0</b>	<b>2,4</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	214,5	218,9	905,7	6 444,5
Среднее значение за	17,9	18,2	75,5	537,0



**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет (аллергиков) в МОУ Волгограда (горячие завтраки)**

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