



"Согласовано"

Начальник отдела по образованию администрации



Городищенского муниципального района

С.А. Рассадникова

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы

12-18 лет муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Горищенского района

Волгоградской области (завтрак1 и завтрак2] с 1.01.2021г.

Согласовано

Директор МБОУ "Грачевская СШ"



№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценност ь	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Вариант 1																
	Завтрак 1																
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34		76,66	140	46,66	2		
2	Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3		26	45,4	211,7	2	№492	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0		16	8	6	0,8	№685	
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8		8,3	11,9	30,2	0,7		
4	Фрукты свежие (яблоко или апельсин)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	9,6	0	0,3		21,6	12,2	14,9	3		
	Итого		26,6	26,5	96,3	723,2	46,8	14,44	0,34	6,74		148,56	217,5	309,5	8,5		
	Завтрак 2																
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5	8,54	11	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77		146,77	221,3	44,33	2,34	№302	
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8		8,3	11,9	30,2	0,7		
3	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1		13,3	4,7	4	0,9	№342/2011	
	Итого		11,74	11,4	91,32	516,6	0,24	2,56	54,8	1,67		168,37	237,9	78,53	3,94		
	Всего		38,34	37,9	187,6	1239,8	47,04	17	55,14	8,41		316,93	455,4	388,0	12,44		
	Вариант 2																
	Завтрак 1																
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34		76,6	140	46,66	2		
2	Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	0,01	0	0	0,1		6	35	4	0,45	№413	
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0	0,1	1,2		19,2	24,6	65,4	1,4	№203/2011	
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0		13,6	4,6	1,4	0,4	№377/2011	
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8		8,3	11,9	30,2	0,7		
	Итого		23,2	31,4	87	717,1	46,91	1,24	0,34	2,44		123,7	216,1	147,7	4,95		
	Завтрак 2																
1	Оладьи с маслом и сахаром	180/5/	13,84	13,77	91,84	547	0,27	0,66	33	0		151,88	222,23	58,99	2,52	№733	
2	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0		8,6	1,8	0	0,1	№349/2011	
	Итого		13,84	13,77	111,2	624,4	0,27	0,66	33	0		160,48	224,03	58,99	2,62		
	Всего		37,04	45,17	198,2	1341,5	47,18	1,9	33,34	2,44		284,18	440,13	206,65	7,57		
	Вариант 3																
	Завтрак 1																
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34		76,6	140	46,66	2		

2	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	32,3	35,8	170,1	1,7	№488
3	Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№685
4	Печенье	30	2,01	2,26	15,61	115	0,048	0	12	0	5,9	22,49	8,34	0,23	
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
	Итого		26,61	30,26	69,11	676,6	50,328	23,94	12,45	4,74	134,1	265,07	280,3	5,56	
	Завтрак 2														
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200/5	5,4	6,6	34,7	220,3	0,1	0,2	0,3	104,7	29,6	121,6	0,7	0,59	№175/2011
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
	Итого		8,6	6,8	69,20	370,2	0,2	2,4	0,3	105,5	53,9	141,5	36,90	2,09	
	Всего		35,21	37,06	138,31	1046,8	50,528	26,34	12,75	110,24	188	406,57	317,20	7,65	
	Вариант4														
	Завтрак 1														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,6	140	46,66	2	
2	Тфеттели (2 вариант) с соусом	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,5	39	0,53	27,95	98,3	19,50	0,8	№462
2	Картофельное пюре	180	3,8	9,1	25,8	199,3	0,2	12,4	0	0,4	47	35,1	102,6	1,3	№128/2011
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
	Итого		18,22	19,5	82,46	567,02	46,96	15,24	39,04	2,07	175,85	293,3	204,96	5,6	
	Завтрак 2														
1	Макарона с сыром	180	11,76	11,16	42	333	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,8	15,30	0,03	№333
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7	
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	71,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0,00	0,1	№349/2011
	Итого		14,76	11,36	80,90	496,3	0,16	0,17	86,4	1,6	238,3	165,5	45,50	0,83	
	Всего		32,98	30,86	163,36	1063,3	47,12	15,41	125,44	3,67	414,15	458,8	250,46	6,43	
	Варианг 5														
	Завтрак 1														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	312,9	0,1	0,6	0,1	3,3	21,3	27,8	154,7	2	№294/2011
3	Пюре из бобовых	180	17	8,5	35,08	306	0	2,8	0	0,24	18	9,9	3,7	0,72	№199/2011
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6	1,4	0,4	№377/2011
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	

Итого	38,8	29,9	95,68	822,4	46,8	4,64	0,34	4,68	137,86	194,2	236,7	5,82		
Завтрак 2														
1 Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,96	8,19	50,01	292	0,21	0,96	14,8	0,63	156,55	261,85	72,05	2,1	№302
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
3 Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	№379/2011
Итого		15,12	11,06	85,45	484,9	0,354	2,26	34,8	1,43	290,65	363,75	116,25	2,93	
Всего		53,92	40,96	181,13	1307,3	47,154	6,9	35,14	6,11	428,51	557,95	352,91	8,75	
Вариант 6														
Завтрак 1														
1 Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2 Рагу из птицы	230	19,3	22,2	21,3	364,3	0,2	11,4	0,5	4,2	34,5	50	207,8	2,4	№289/2011
3 Чай с молоком	200	1,3	1	11,8	61,3	0	0,1	0,3	0	50,8	8,7	28,8	0,5	№378/2011
4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		26	23,8	63,6	567,5	46,9	11,64	0,84	5,34	170,26	210,6	313,5	5,6	
Завтрак 2														
1 Каша молочная гречневая вязкая с маслом	200/5	6,15	9,65	41	246	0,3	0	51,3	0,63	33,82	269,52	180,04	6,06	№302
2 Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4	0,9	№342/2011
3 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		9,35	10,05	88,00	450,6	0,4	1,6	51,3	1,53	55,42	286,12	214,24	7,66	
Всего		35,35	33,85	151,60	1018,10	47,3	13,24	52,14	6,87	225,68	496,72	527,70	13,26	
Вариант 7														
Завтрак 1														
1 Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	32,3	35,8	170,1	1,7	№488
2 Чай Каркаде	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
3 Фрукты свежие (яблоко или апельсин)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	9,6	0	0,3	21,6	12,2	14,9	3	№338/2011
4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		20,5	23,2	63,2	546,7	0,3	18,1	0,4	4,7	78,2	67,9	221,2	6,2	
Завтрак 2														
1 Макароны с сырсом	180	11,76	11,16	42	333	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,8	15,3	0,03	№333
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
3 Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6	1,4	0,4	№377/2011
Итого		14,96	11,36	76,5	486,5	0,16	1,27	86,6	1,6	243,3	168,3	46,90	1,13	

		35,46	34,56	139,7	1033,2	0,46	19,37	87	6,3	321,50	236,2	268,10	7,33
Всего													
Вариант 8													
Завтрак 1													
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,01	76,66	140	46,66	2
2	Фрикадельки мясные с соусом	100/30	15,5	21	16,4	316,9	0	0,3	0	39,3	22,2	145,3	2
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0	0	18,5	109,2	162,6	3,6
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	16	8	6	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого			28,5	27,3	95,3	730,7	46,9	2,64	0,04	158,76	291,3	390,8	9,1
Завтрак 2													
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	130,87	157,44	36,48	0,6
2	Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого			10	11,05	82,65	470,7	0,182	4,96	54,8	153,17	183,34	74,68	4,1
Всего			38,5	38,35	177,95	1201,4	47,082	7,6	54,84	311,93	474,64	465,44	13,2
Вариант 9													
Завтрак 1													
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	76,66	140	46,66	2
2	Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	26	45,4	211,7	2
3	Чай с молоком	200	1,3	1	11,8	61,3	0	0,1	0,3	50,8	8,7	28,8	0,5
4	Печенье	30	2,01	2,26	15,61	115	0,048	0	12	5,9	22,49	8,34	0,23
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого			29,11	29,16	94,41	773,1	46,848	2,74	12,64	167,66	228,49	325,7	5,43
Завтрак 2													
1	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	133,77	118,19	20,3	0,47
2	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого			9,11	10,92	71,28	420,3	0,18	1,17	58	150,67	131,89	50,50	1,27
Всего			38,22	40,08	165,69	1193,4	47,028	3,91	70,64	318,33	360,38	376,20	6,7
Вариант 10													
Завтрак 1													
1	Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	76,66	140	46,66	2
2	Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	312,9	0,1	0,6	0,1	21,3	27,8	154,7	2
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
5 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		28,4	28,3	100,5	760,4	47	2,94	0,24	5,64	141,46	212,3	303	6,9	
Завтрак 2														
1 Оладья с маслом и сахаром	180/5/	13,84	13,77	91,84	547	0,27	0,66	33	0	151,88	222,23	58,99	2,52	№733
2 Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	№379/2011
Итого		17	16,44	107,78	648	0,314	1,96	53	0	277,68	312,23	72,99	2,65	
Всего		45,4	44,74	208,28	1408,40	47,314	4,9	53,24	5,64	419,14	524,53	375,95	9,55	
Вариант 11														
Завтрак 1														
1 Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2 Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
3 Рагу овощное	180	5,1	3,2	19,2	175	4,41	0,36	0	0	1,1	14,4	86,4	58,8	№541
4 Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6	1,4	0,4	№377/2011
5 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		21,7	27,7	66,3	644,5	51,12	1,6	0,24	1,24	105,66	205,9	168,66	62,35	
Завтрак 2														
1 Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	200/5	5,4	6,6	34,7	220,3	0,1	0,2	0	0,3	104,7	29,6	121,60	0,7	№175/2011
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7	
3 Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4,00	0,9	№342/2011
Итого		8,6	7	81,7	424,9	0,2	1,8	0	1,2	126,3	46,2	155,80	2,3	
Всего		30,3	34,7	148,0	1069,40	51,32	3,4	0,24	2,44	231,96	252,1	324,46	64,65	
Вариант 12														
Завтрак 1														
1 Овощи свежие, солёные, отварные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2 Рагу из птицы	230	19,3	22,2	21,3	364,3	0,2	11,4	0,5	4,2	34,5	50	207,8	2,4	№289/2011
3 Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№685
4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		27,2	27,8	60,4	597,5	50,28	29,04	0,55	5,34	130,46	256,78	309,7	6,03	
Завтрак 2														
1 Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	8,54	11	44,32	312	-0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34	№302
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
3 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011

Итого	11,54	11,2	83,22	481,3	0,24	0,96	54,8	1,57	163,67	235	74,53	3,14
Всего	38,74	39	143,6	1078,8	50,52	30	55,35	6,91	294,13	491,78	304,19	9,17
Всего за 12 дней	459,5	457,2	2008,	14001	530,05	149,97	635,26	174,16	3754,4	5155,2	4237	166,7
Среднее за 1 день	38,29	38,1	167,4	1166,8	44,171	12,498	52,938	14,513	312,87	429,6	353,1	13,89