

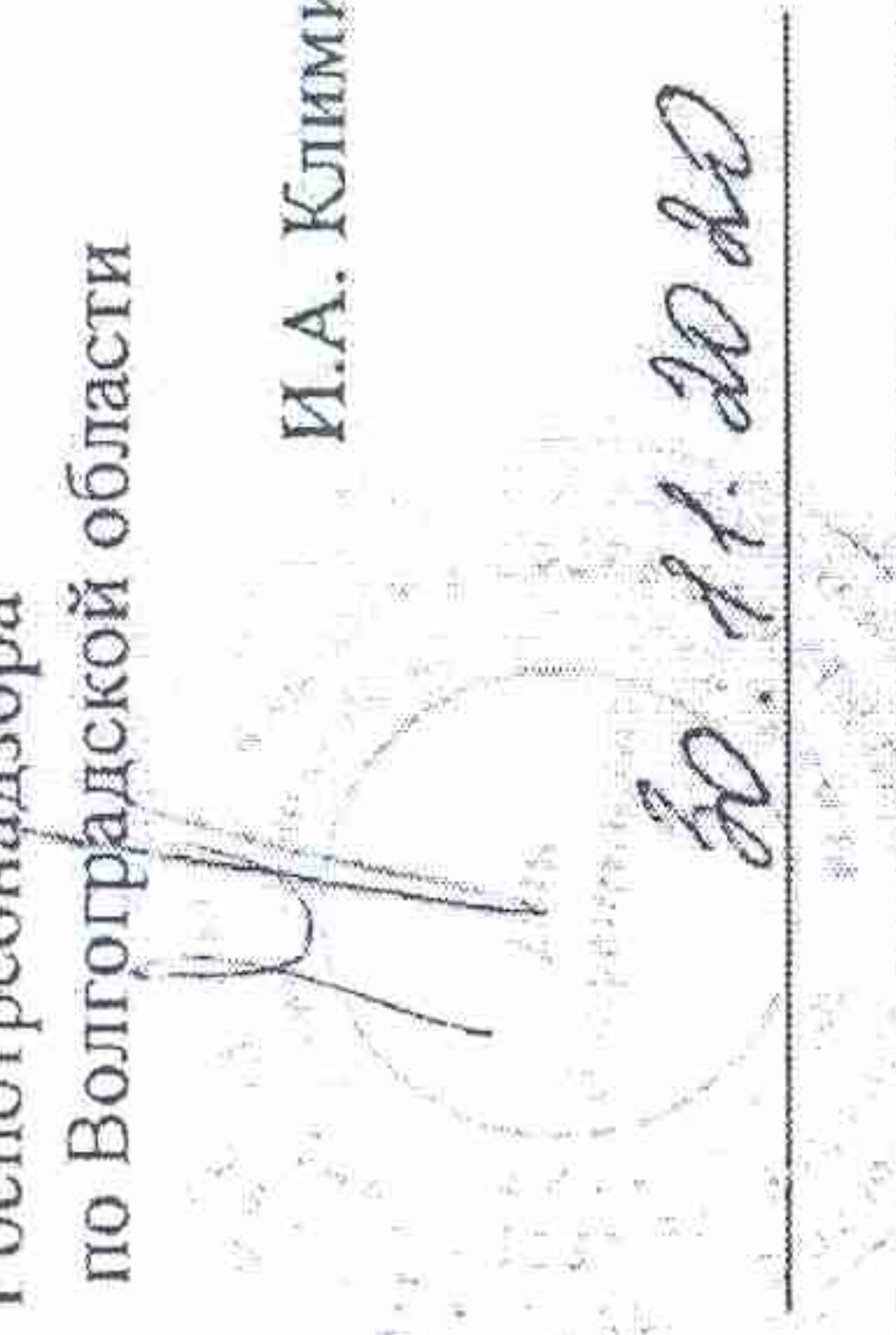


<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p><i>А.И. Славина</i></p> <p>Согласовано</p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Начальник отдела по образованию администрации Городищенского муниципального района Волгоградской области</p> <p><i>С.А. Рассадникова</i></p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Волгоградской области</p> <p><i>И.А. Климина</i></p> 
--	--	--

**Примерное 12-ти дневное меню**  
**для обеспечения горячим питанием**  
**обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области**  
**возрастной группы 12-18 лет**  
**(ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ)**

*«Согласовано»*

*«Директор МБОУ «Городищенский районский центр образования»*

*Славина А.И.*



*С.А. Рассадникова*



№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамин, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>Вариант 1</b>																
1	Овощи свежие, отварные, соленные	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	0,12,5	0,3	5,3	26	45,4	211,7	2	2,3	№492		
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685		
4	Фрукты (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			
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			
	<b>Итого</b>		<b>26,6</b>	<b>26,5</b>	<b>96,3</b>	<b>723,2</b>	<b>46,7</b>	<b>12,24</b>	<b>5,34</b>	<b>27,44</b>	<b>167,96</b>	<b>383,8</b>	<b>99,76</b>	<b>8,8</b>			
	<b>Вариант 2</b>																
1	Овощи свежие, отварные, соленные	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	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			
	<b>Итого</b>		<b>23,2</b>	<b>31,4</b>	<b>87</b>	<b>717,1</b>	<b>46,91</b>	<b>1,24</b>	<b>0,34</b>	<b>2,44</b>	<b>123,76</b>	<b>216,1</b>	<b>147,7</b>	<b>4,95</b>			
	<b>Вариант 3</b>																
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,6	140	46,66	2			
2	Птица, тушенная 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	Печенье	30	2,01	2,26	15,61	115	0,048	0	12	0	5,9	22,49	8,34	0,23			
4	Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№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			
	<b>Итого</b>		<b>24,31</b>	<b>25,46</b>	<b>88,01</b>	<b>698</b>	<b>46,948</b>	<b>8,04</b>	<b>12,44</b>	<b>4,84</b>	<b>136,4</b>	<b>214,89</b>	<b>259,3</b>	<b>5,53</b>			
	<b>Вариант 4</b>																
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,6	140	46,66	2			
2	Тефтели (вариант 2) с соусом	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	3,5	39	0,53	27,95	98,3	19,5	0,8	№462		
3	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		
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			
	<b>Итого</b>		<b>18,22</b>	<b>19,5</b>	<b>82,46</b>	<b>567,02</b>	<b>46,96</b>	<b>15,24</b>	<b>39,04</b>	<b>2,07</b>	<b>175,85</b>	<b>293,3</b>	<b>204,96</b>	<b>5,6</b>			



Вариант 5.

1	Овощи свежие, отварные, соленые	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	47,1	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	
	<b>Итого</b>		<b>38,8</b>	<b>29,9</b>	<b>107,7</b>	<b>822,4</b>	<b>46,8</b>	<b>4,64</b>	<b>0,34</b>	<b>4,68</b>	<b>137,86</b>	<b>194,2</b>	<b>236,7</b>	<b>5,82</b>	
	<b>Вариант 6</b>														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	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	
	<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>23,8</b>	<b>63,6</b>	<b>567,5</b>	<b>46,9</b>	<b>11,64</b>	<b>0,84</b>	<b>5,34</b>	<b>170,26</b>	<b>210,6</b>	<b>313,5</b>	<b>5,6</b>	
	<b>Вариант 7</b>														
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 (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	
	<b>Итого</b>		<b>20,5</b>	<b>23,2</b>	<b>63,2</b>	<b>596,6</b>	<b>0,3</b>	<b>18,1</b>	<b>0,4</b>	<b>4,7</b>	<b>78,2</b>	<b>67,9</b>	<b>221,2</b>	<b>6,2</b>	
	<b>Вариант 8</b>														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Фрикадельки мясные с соусом	100/30	15,5	21	16,4	316,9	0	0,3	0	4,6	39,3	22,2	145,3	2	№280/2011
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0	0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6	№341
4	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	
	<b>Итого</b>		<b>28,5</b>	<b>27,3</b>	<b>95,3</b>	<b>730,7</b>	<b>46,9</b>	<b>2,64</b>	<b>0,04</b>	<b>6,34</b>	<b>158,76</b>	<b>291,3</b>	<b>390,8</b>	<b>9,1</b>	
	<b>Вариант 9</b>														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	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 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	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	
	<b>Итого</b>		<b>29,11</b>	<b>29,16</b>	<b>94,41</b>	<b>773,1</b>	<b>46,848</b>	<b>2,74</b>	<b>12,64</b>	<b>6,44</b>	<b>167,66</b>	<b>228,49</b>	<b>325,7</b>	<b>5,43</b>	
	<b>Вариант 10</b>														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,65	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	Макаронные отварные	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	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	
	<b>Итого</b>		<b>28,4</b>	<b>28,3</b>	<b>100,5</b>	<b>760,4</b>	<b>47</b>	<b>2,94</b>	<b>0,24</b>	<b>5,64</b>	<b>141,46</b>	<b>212,3</b>	<b>303</b>	<b>6,9</b>	
	<b>Вариант 11</b>														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	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	
	<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>27,7</b>	<b>66,3</b>	<b>644,5</b>	<b>51,12</b>	<b>1,6</b>	<b>0,24</b>	<b>1,24</b>	<b>105,66</b>	<b>205,9</b>	<b>168,66</b>	<b>62,35</b>	
	<b>Вариант 12</b>														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	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	
	<b>Итого</b>		<b>27,2</b>	<b>27,8</b>	<b>60,4</b>	<b>597,5</b>	<b>50,28</b>	<b>29,04</b>	<b>0,55</b>	<b>5,34</b>	<b>130,46</b>	<b>256,78</b>	<b>309,7</b>	<b>6,03</b>	
	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>312,54</b>	<b>320,02</b>	<b>###</b>	<b>8198,02</b>	<b>523,67</b>	<b>110,10</b>	<b>72,45</b>	<b>76,51</b>	<b>1694,29</b>	<b>2775,56</b>	<b>###</b>	<b>132,31</b>	
	<b>Среднее за 1 день</b>		<b>26,05</b>	<b>26,67</b>	<b>98,1</b>	<b>683,17</b>	<b>43,64</b>	<b>9,18</b>	<b>6,0375</b>	<b>6,38</b>	<b>141,19</b>	<b>231,3</b>	<b>248,4</b>	<b>11,03</b>	