

<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p><i>Д.И. Ковалев</i></p> <p>И.О. Директор</p> <p>ООО «Славия»</p> <p>Федеральное государственное учреждение «Славия»</p> <p>Администрация</p> <p>Волгоградская область</p> <p>Городищенский район</p> <p>10/11/2020</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Начальник отдела по образованию администрации Городищенского муниципального района Волгоградской области</p> <p><i>[Подпись]</i></p> <p>С.А. Рассадникова</p> <p>Администрация</p> <p>Волгоградской области</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Волгоградской области</p> <p><i>[Подпись]</i></p> <p>И.А. Климина</p> <p>20.11.2020</p>
--	---	---

## Примерное 12-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием  
обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области  
возрастной группы 12-18 лет  
(ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ)

«Согласовано»

Директор

*[Подпись]*

МБОУ «Грачевская СШ»

*[Подпись]*



*[Handwritten signature]*



№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		(ккал)	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	Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,4	19	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2	№102/2011	
3	Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,3	21,3	27,8	154,7	2	№294/2011	
4	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	
5	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	
6	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
7	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>36,1</b>	<b>34,1</b>	<b>144,3</b>	<b>1021</b>	<b>47,4</b>	<b>6,94</b>	<b>0,44</b>	<b>8,94</b>	<b>181,46</b>	<b>247,8</b>	<b>403,66</b>	<b>10,1</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	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	№88/2011	
3	Рагу из птицы	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	10	0,5	3,6	29,9	43,5	180,5	2	№289/2011	
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,7	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011	
5	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
6	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>25,9</b>	<b>25,4</b>	<b>90,1</b>	<b>685,8</b>	<b>47</b>	<b>22,54</b>	<b>0,74</b>	<b>7,84</b>	<b>171,46</b>	<b>224,6</b>	<b>324,46</b>	<b>6,8</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	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	13	105,8	0	8,8	0,2	2,4	43,5	26	48,5	1,2	№82/2011	
3	Котлета рыбная	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	№388/2011	
4	Картофельные 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	
5	Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	№648	
6	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1		
7	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>27,9</b>	<b>24,2</b>	<b>117,7</b>	<b>790,9</b>	<b>47,1</b>	<b>21,54</b>	<b>0,24</b>	<b>8,74</b>	<b>251,9</b>	<b>270,2</b>	<b>463,26</b>	<b>6,6</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	Суп из овощей	250	1,8	3,7	11	85,3	0,1	8,5	0,2	0,2	31,7	21,4	48,3	0,9	№135
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	16,6	19,2	10,8	278	0,08	0,51	81,4	0,89	79,45	78,53	16,16	28,98	№501
4	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	№304/2011
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5	№388/2011
6	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
7	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>30,9</b>	<b>30,6</b>	<b>131,5</b>	<b>925,8</b>	<b>47,08</b>	<b>89,15</b>	<b>81,74</b>	<b>4,13</b>	<b>230,55</b>	<b>291,33</b>	<b>258,22</b>	<b>34,68</b>	
	<b>Вариант 5</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	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	№88/2011
3	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
4	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
5	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
6	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>29,8</b>	<b>31,5</b>	<b>116,1</b>	<b>859,4</b>	<b>46,9</b>	<b>16,64</b>	<b>0,54</b>	<b>9,64</b>	<b>172,26</b>	<b>229,4</b>	<b>359,66</b>	<b>7,6</b>	
	<b>Вариант 6</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	Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,4	19	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2	№102/2011
3	Фрикадельки мясные с соусом	100/30	15,5	21	16,4	316,9	0	0,3	0	4,6	39,9	22,2	145,3	2	№280/2011
4	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
5	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	23	9,4	23,2	0,5	№348/2011
6	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
7	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>35,7</b>	<b>34,3</b>	<b>145,5</b>	<b>1025,7</b>	<b>47,3</b>	<b>5,04</b>	<b>0,34</b>	<b>10,14</b>	<b>209,76</b>	<b>246,9</b>	<b>413,46</b>	<b>9,7</b>	
	<b>Вариант 7</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	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1	№103/2011
3	Тефтели (2 вариант) с соусом	100/30	8,81	9,8	11,15	167,81	0,06	0,5	39	0,52	27,95	98,25	19,5	0,8	№462
4	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
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011



6	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
7	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>22,71</b>	<b>22,7</b>	<b>119,1</b>	<b>798,7</b>	<b>47,16</b>	<b>19,64</b>	<b>39,24</b>	<b>4,16</b>	<b>198,11</b>	<b>318,35</b>	<b>283,06</b>	<b>7,1</b>
	<b>Вариант 8</b>													
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	13	105,8	0	8,8	0,2	2,4	43,5	26	48,5	1,2
3	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	31,9	35,7	169,9	1,7
4	Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
5	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
6	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>26,1</b>	<b>28,1</b>	<b>86</b>	<b>700,3</b>	<b>28,422</b>	<b>19,18</b>	<b>0,62</b>	<b>7,7</b>	<b>148,6</b>	<b>176,7</b>	<b>308,1</b>	<b>8,7</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	Суп из овощей	250	1,8	3,7	11	85,3	0,1	8,5	0,2	0,2	31,7	21,4	48,3	0,9
3	Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,2	21,3	27,8	154,7	2
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,5	5,1	46,4	260,6	0,2	0	0	1,3	35,3	39,1	175,1	3
5	Компот из свежих плодов	200	1,3	1	11,8	61,3	0	0,1	0,3	0	50,8	8,7	28,8	0,8
6	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
7	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>34,1</b>	<b>31,4</b>	<b>127,1</b>	<b>920,6</b>	<b>47,2</b>	<b>9,34</b>	<b>0,64</b>	<b>6,54</b>	<b>228,96</b>	<b>254</b>	<b>507,26</b>	<b>10,5</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	76,66	140	46,66	2
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9
3	Рагу из птицы	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	10	0,5	3,6	29,9	43,5	180,8	2
4	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0	0,8	19,2	4,9	3,1	0,5
5	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
6	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>25,7</b>	<b>90,9</b>	<b>706,2</b>	<b>47</b>	<b>24,74</b>	<b>0,74</b>	<b>7,84</b>	<b>178,86</b>	<b>230,8</b>	<b>330,76</b>	<b>7,5</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	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	13	105,8	0	8,8	0,2	2,4	43,5	26	48,5	1,2
3	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

4	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	№349/2011
5	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1				
6	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>29,8</b>	<b>31,2</b>	<b>111,7</b>	<b>839,4</b>	<b>46,9</b>	<b>11,44</b>	<b>0,54</b>	<b>9,54</b>	<b>167,96</b>	<b>230,2</b>	<b>360,56</b>	<b>7,1</b>				
	<b>Вариант 12</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	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1	№103/2011			
3	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			
4	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	0,5	№304/2011			
5	Кисель из концентрата	200	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	№648			
6	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1				
7	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>30,2</b>	<b>31,3</b>	<b>156,5</b>	<b>1025,4</b>	<b>47</b>	<b>7,04</b>	<b>0,34</b>	<b>8,24</b>	<b>175,96</b>	<b>236,8</b>	<b>400,86</b>	<b>7,4</b>				
	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>355,81</b>	<b>350,50</b>	<b>##</b>	<b>10299,20</b>	<b>546,46</b>	<b>253,23</b>	<b>126,16</b>	<b>93,45</b>	<b>2315,84</b>	<b>2957,08</b>	<b>4413,32</b>	<b>123,78</b>				
	<b>Среднее за 1 день</b>		<b>29,65</b>	<b>29,21</b>	<b>119,7</b>	<b>858,267</b>	<b>45,54</b>	<b>21,10</b>	<b>10,5133</b>	<b>7,79</b>	<b>192,987</b>	<b>246,42</b>	<b>367,78</b>	<b>10,32</b>				