



"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

7-11 лет муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Городищенского района

Волгоградской области (завтрак 2 и обед) с 1.01.2021г.

"Согласовано"

Директор МБОУ Грачевская СШ

Славина О.В. Буткин



№ 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	Мg	Fe					
	Вариант 1																		
	Завтрак 2																		
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/5	6,4	8,25	33,24	234	0,1	0,72	41,1	0,57	110,07	165,97	33,24	1,75				№302	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8				№685	
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		9,6	8,45	67,74	383,9	0,2	2,92	41,1	1,37	134,37	185,87	69,44	3,25					
	Обед																		
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2					
2	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,5	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6				№102/2011	
3	Котлета рубленая из птицы	80	12,96	16,64	12,08	250,32	0,08	0,48	0,08	2,64	17,04	22,24	123,76	1,6				№294/20	
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0	0,1	1	16	20,5	54,6	1,2				№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 пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7					
7	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					
	Итого		29,56	27,64	126,5	868,22	28,48	5,86	0,4	7,34	135,64	175,34	327,5	8,3					
	Всего		39,16	36,09	194,2	1252,1	28,68	8,78	41,5	8,71	270,01	361,21	396,9	11,55					
	Вариант 2																		
	Завтрак 2																		
1	Оладьи с маслом и сахаром	150/5/10	11,54	11,48	76,54	456	0,23	0,55	27,5	0	126,57	185,2	49,16	2,1				№733	
2	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		11,74	11,48	91,54	517,6	0,23	1,65	27,7	0	140,17	189,8	50,56	2,5					
	Обед																		
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	14	28	1,2					
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,4	72,2	0	10	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6				№88/2011	
3	Рагу из птицы	150	12,7	14,6	13,9	237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	135,7	1,5				№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 пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7					
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					

Итого	20,5	19,3	79,1	569	28,4	17,68	0,52	6,4	124,8	83,2	252,3	5,2
Всего	32,24	30,78	170,6	1086,6	28,63	19,33	28,22	6,4	264,97	273	302,9	7,7
Вариант 3												
Завтрак 2												
1 Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	150/5	4,1	4,9	26	165,5	0,1	0,2	0	78,6	22,5	91,4	0,5
3 Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	11	54,88	25	0,93
4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого	9,6	10,1	54,1	348,7	3,58	17,7	0,01	0,8	97,9	89,28	146,6	2,13
Обед												
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	46	84	28	1,2
2 Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	0	7,1	0,2	34,6	20,6	38,9	0,9
3 Котлета рыбная	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0	48,1	40,2	165,9	1,2
4 Картофельное пюре	150	3,16	7,58	21,49	166,08	0,16	10,33	0	39,16	29,25	85,5	1,08
5 Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8
6 Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	33,6	13,2	0,6
7 Хлеб пеклеваный	30	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8
Итого	22,96	19,28	103,29	676,58	28,404	25,61	0,22	6,53	205,06	235,65	347,5	10,58
Всего	32,56	29,38	157,4	1025,3	31,984	43,31	0,23	7,33	302,96	324,93	494,1	12,71
Вариант 4												
Завтрак 2												
1 Макароны с сыром	150	9,8	9,3	35	278	0,06	0,17	86,4	221,4	151,8	15,3	0,03
2 Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	16	8	6	0,8
3 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого	13	9,5	69,5	427,9	0,16	2,37	86,4	1,6	245,7	171,7	51,50	1,53
Обед												
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	46	84	28,00	1,2
2 Суп из овощей	200	1,5	3	8,9	68,3	0	5,8	0,2	25,6	17,1	38,60	0,7
3 Котлеты рубленные из кур, заеченные с молочным соусом	80	15,68	17,36	8,64	256,4	0,06	0,41	65,12	63,56	62,82	12,93	23,18
4 Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0	0	0,1	8,6	24,5	75,30	0,5
5 Непиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	30	0	19,2	4,9	3,10	0,5
6 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	8,3	11,9	30,20	0,7
7 Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	4,9	5,1	23,50	1,1

Вариант 7															
Завтрак 2															
1	Макаронны с сыром	150	9,8	9,3	35	278	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,8	15,3	0,03	№333
2	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
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		13	9,5	69,5	431,5	0,16	1,27	86,6	1,6	243,3	168,3	46,9	1,13	
Обед															
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9	103/2011
3	Тефтели (2 вариант) с соусом	80/30	7,05	7,84	8,92	134,25	0,048	0,4	31,2	0,42	22,36	78,6	15,6	0,64	№462
4	Шпоре картофельное	150	3,16	7,58	21,49	166,08	0,16	10,33	0	0,33	39,16	29,25	85,5	1,08	№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	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
7	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
	Итого		18,81	18,32	104,3	653,03	28,508	16,11	31,42	3,55	149,12	231,45	231,10	5,72	
	Всего		31,81	27,82	173,8	1084,5	28,668	17,38	118,02	5,15	392,42	399,75	278,00	6,85	
Вариант 8															
Завтрак 2															
1	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	150/5	4,5	8,13	32,2	220	0,045	0,72	41,1	0,17	98,15	118,08	27,36	0,45	№302
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
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		7,7	8,33	66,7	369,9	0,145	2,92	41,1	0,97	122,45	137,98	63,56	1,95	
Обед															
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	№82/2011
3	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9	0,2	4,7	0,2	2,6	24,3	26,9	127,5	1,3	№488
4	Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	№648
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	
6	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
	Итого		21,6	21,6	79,8	597,5	28,422	15,88	0,42	6,2	132,1	162,5	256,10	8	
	Всего		29,3	29,93	146,50	967,4	28,567	18,8	41,52	7,17	254,55	300,48	319,66	9,95	
Вариант 9															
Завтрак 2															

1	Каша молочная "Кидья" манная с маслом	150/5	4,58	8,04	24,28	188,25	0,06	0,88	43,5	0,39	100,32	88,64	15,22	0,59	№311
2	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	№77/2011
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		7,78	8,24	58,78	341,75	0,16	1,96	43,7	1,19	122,22	105,14	46,82	1,69	
	Обед														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2	
2	Суп из овощей	200	1,5	3	8,9	68,3	0	6,8	0,2	0	25,6	17,1	38,6	0,7	№135
3	Котлета рубленая из птицы	80	12,93	16,64	12,08	250,32	0,08	0,48	0,08	2,64	17,04	22,24	123,76	1,6	№294/2011
4	Каша пшеничная распычатая	150	6,2	4,2	38,6	217,2	0,2	0	0	1,1	29,4	32,5	146	2,4	№302/2011
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 пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
7	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	
	Итого		27,13	24,74	125,48	829,82	28,48	8,96	0,3	5,54	144,54	177,54	394,06	8,6	
	Всего		34,91	32,98	184,26	1171,6	28,64	10,94	44	6,73	266,76	282,68	440,88	10,29	
	Вариант 10														
	Завтрак 2														
1	Оладьи с маслом и сахаром	150/5/	11,54	11,48	76,54	456	0,23	0,55	27,5	0	126,57	185,2	49,16	2,1	№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		14,7	14,15	92,48	557	0,274	1,85	47,5	0	252,37	275,2	63,16	2,23	
	Обед														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,4	72,2	0	10	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6	№98/2011
3	Рагу из птицы	150	12,7	14,6	13,9	237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	135,7	1,5	№289/2011
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	№388/2011
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	
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	
	Итого		21,2	19,6	79,90	589,4	28,4	97,68	0,52	7,2	135,4	156,3	255,4	5,6	
	Всего		35,9	33,75	172,38	1146,4	28,674	99,53	48,02	7,2	387,77	431,5	318,56	7,83	
	Вариант 11														
	Завтрак 2														
1	Каша молочная вязкая из риса и пшена "Дружба" с маслом	150/5	4,1	4,9	26	165,5	0,1	0,2	0	0	78,6	22,5	91,4	0,5	№175/2011
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
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	7,3	5,1	60,5	315,4	0,2	2,4	0	0,8	102,9	42,4	127,60	2
Обед												
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	0,08	0,02	0,2	46	84	28,00	1,2
2 Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	0	0,2	1,9	34,6	20,6	38,90	0,9
3 Плов из птицы	150	15,3	19	27,4	340,8	0,1	0,2	3,9	19,7	33,8	158,80	1,5
4 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	8,6	1,8	0,00	0,1
5 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7
6 Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0,7	4,9	5,3	23,50	1,1
Итого		23,2	23,7	95,6	684	28,3	0,42	7,5	122,1	157,4	279,40	5,5
Всего		30,5	28,8	156,1	999,4	28,5	0,42	8,3	225	199,8	407,00	7,5
Вариант 12												
Завтрак 2												
1 Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/5	6,4	8,25	33,24	234	0,1	0,72	0,57	110,07	165,97	33,24	1,75
2 Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	11	54,88	25	0,93
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		11,9	13,45	61,34	417,2	3,58	18,22	41,11	129,37	232,75	88,44	3,38
Обед												
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94	0,1	5,3	0,2	19,8	20,8	48,3	0,9
3 Фрикадельки мясные с соусом	80/30	12,5	17	13,5	256,5	0	0,2	3,6	32,9	17,9	117,2	1,5
4 Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0	0	0,3	8,6	24,5	75,3	0,5
5 Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8
6 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
7 Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
Итого		25,9	25,3	127,10	835,9	28,322	9,58	6,7	134,5	178,2	330,50	8,7
Всего		37,8	38,75	188,4	1253,1	31,902	27,8	41,43	263,87	410,95	418,94	12,08
Всего за 12 дней		417,9	396,1	2102	13637	349,89	366,22	582,99	3576,1	4074	4517	137,1
Среднее за 1 день		34,82	33,01	175,2	1136,4	29,157	30,518	48,583	298,01	339,5	376,4	11,43