

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Вариант 1															
Завтрак															
1	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
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	
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	№338/2011
	Итого		24,2	26,1	85,3	673,2	0,2	14,3	0,3	6,4	71,9	77,5	262,8	6,5	
Обед															
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	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,5	7	27,8	280,7	0,15	10	0,01	0	700	155	46,25	2,5	№139
3	Котлеты, биточки, шницели	100	14,4	20,5	12	292,75	0,05	0	36,25	40,98	11,65	154,33	27,8	2,45	№451
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,2	50,9	333	0,14	0	23,9	0	19,1	252,1	167,9	5,8	№341
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,15	2,7	0	9	10	8	23	2,3	№639
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	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		39,85	37,6	166,7	1238,35	47,25	12,84	60,2	52,02	840,71	770,68	352,46	16,65	
	Всего		64,05	63,7	252	1911,55	47,45	27,14	60,5	58,42	912,61	848,18	615,3	23,15	
Вариант 2															
Завтрак															
1	Котлеты рубленые из птицы	100/5	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
2	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
3	Кисель из концентрата	200	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	№648
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		25,9	27,9	105,2	778,9	0,4	0,6	0,2	5,3	60,5	66,2	254,6	4,1	
Обед															
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	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№124
3	Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
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 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	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		24,55	39,1	108,1	877,2	50,35	31,64	0,05	2,64	177,26	330,93	223,11	7,18	
	Всего		50,45	67	213,3	1656,1	50,75	32,24	0,25	7,94	237,76	397,13	477,71	11,28	
Вариант 3															

Завтрак															
1	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,4	26,1	16,5	378,3	0,2	7,3	0,5	4,2	37	41	195,5	1,9	№488
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			22,6	26,5	63,5	582,9	0,3	8,9	0,5	5,1	58,6	57,6	229,7	3,5	
Обед															
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	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	6,3	26,2	151,3	0,09	0	0,01	0	12,5	61,25	22,5	0,99	№140
3	Птица отварная	100	19,3	7,38	1,5	145	0,04	2,15	89,3	0,9	50,9	151,88	18,44	1,73	№487
4	Рагу овощное	180	5,1	9,2	19,2	175	4,41	0,36	0	0	1,1	14,4	86,4	58,8	№541
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 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	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого			35,35	23,78	122,20	805,7	51,3	2,65	89,35	2,94	176,16	430,68	219,15	65,12	
Всего	Вариант4		57,95	50,28	185,70	1388,6	51,6	11,55	89,85	8,04	234,76	488,28	448,85	68,62	
Завтрак															
1	Тефтели (2 вариант)	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			15,82	19,1	71,46	517,02	0,36	15,1	39	1,73	99,25	153,3	158,30	3,6	
Обед															
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	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,5	6,2	16,3	132,5	123,75	10	0,18	0,38	32,5	92,5	12,50	0,38	№110
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	Бобовые отварные	180	17	8,5	40	306	0	3,4	0	0,24	21,6	11,99	4,80	0,72	№514
5	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0,00	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	30,20	0,7	
7	Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого			43,15	34,8	131,10	1001,8	170,59	14,05	81,62	3,55	242,11	386,07	120,97	33,78	
Всего	Вариант 5		58,97	53,9	202,56	1518,82	170,95	29,15	120,62	5,28	341,36	539,37	279,27	37,38	
Завтрак															
1	Чахобили	120	14,6	16,1	7,9	236,1	0,1	7	0,2	0,5	51,4	28,6	149,4	1,7	№491
2	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
3	Кисель из концентрата	200	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	№648
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			22,2	22,8	104,8	717,6	0,3	7	0,3	1,7	81,8	71,9	274,2	2,9	

Обед															
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	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№124
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 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	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		30,15	31,4	117,2	866,8	50,24	21,74	0,35	7,44	150,26	306,23	328,21	7,43	
	Всего		52,35	54,2	222,00	1584,4	50,54	28,74	0,65	9,14	232,06	378,13	602,41	10,33	
Вариант 6															
Завтрак															
1	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
2	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	
	Итого		23	22,7	61	554,3	0,3	91,4	0,5	5,8	62	66,8	241,1	3,6	
Обед															
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	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	2,58	28,5	38,5	10,68	0,65	№148
3	Печень, тушенная в соусе	100	13,6	8,8	3,8	159	0,24	36,1	69,26	0,6	32	279,1	18,5	5,9	№439
4	Пюре из бобовых (горох)	180	17	8,5	40	247,6	0	3,4	0	0,24	21,6	11,99	4,8	0,72	№199/2011
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
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	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		40,41	23,74	115,03	788,25	47,05	42,34	81,8	5,46	198,06	538,84	127,49	11,67	
	Всего		63,41	46,44	176,03	1342,55	47,35	133,74	82,3	11,26	260,06	605,64	368,59	15,27	
Вариант 7															
Завтрак															
1	Котлеты рубленые из птицы	100/5	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
2	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
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		26	27,9	89,5	710,4	0,4	2,8	0,2	5,3	64,8	72,3	256,3	4,9	
Обед															
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	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,5	7	27,8	280,7	0,15	10	0,01	0	700	155	46,25	2,5	№139
3	Котлеты или биточки рыбные	100	14,1	11,2	18,8	230	0,08	1,08	25,8	1	62,8	183,25	43,3	1,68	№234/2011
4	Рагу овощное	180	5,1	9,2	19,2	175	4,41	0,36	0	0	1,1	14,4	86,4	58,8	№541
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	

	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9
7) Хлеб пеклеваный		33,75	28,3	129,8	971	51,4	11,58	25,85	3,04	872,46	555,7	263,46	66,68
Итого													
Всего		59,75	56,2	219,3	1681,4	51,8	14,38	26,05	8,34	937,26	628	519,76	71,58
Вариант 8													
Завтрак													
1 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
2 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
3 Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1
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		25,9	26,9	88,7	700,1	0,3	0,3	0	6	74,7	145,1	338,1	6,4
Обед													
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 Борщи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	6,2	16,3	132,5	123,75	10	0,18	0,38	32,5	92,5	12,5	0,38
3 Тефтели (2 вариант)	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,5	39	0,53	27,95	98,3	19,5	0,8
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
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
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	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9
Итого		22,37	26,2	125,36	820,22	170,77	24,64	39,22	3,45	220,71	431,85	226,11	6,98
Всего		48,27	53,1	214,06	1520,32	171,07	24,94	39,22	9,45	295,41	576,95	564,21	13,38
Вариант 9													
Завтрак													
1 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
2 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
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
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		21	23,5	68,4	586,8	0,3	95,9	0,4	5,5	81	64,7	218,1	5,9
Обед													
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 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	6,3	26,2	151,3	0,09	0	0,01	0	12,5	61,25	22,5	0,99
3 Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45
4 Макароны 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
5 Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8

"Согласовано"

Начальник отдела по образованию
администрации Городищенского муниципального района
С.А. Рассадникова

"Согласовано" *И.А. Вусовичева*
Управления Роспотребнадзора по
Волгоградской области
И.А. Гуселькина
27.08.2020

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы
12-18 лет МБОУ Городищенского района Волгоградской области (горячие завтраки и обеды)

"Утверждаю"

Директор МБОУ

"Грачевская СШ"

Врублевской В.В.



27.08.2020

В.В. Врублевская