

"Согласовано"

Начальник отдела по образованию  
администрации Городищенского муниципального района

С.А. Рассадникова



"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора по  
Волгоградской области

И.А. Килинская  
27.08.2020



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет МБОУ Городищенского района Волгоградской области (горячие завтраки и обеды)

"Согласовано"

Директор муниципальной  
бюджетной общеобразовательной  
учреждения «Городищенская  
средняя школа имени  
Героя Советского союза  
Петра Алексеевича  
Гончарова» В.В. Медведь



*В.В. Медведь*

№ п/п	Наименование блюд	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	
<b>Вариант 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Плов из птицы	150	15,3	19	27,4	340,8	0,1	2	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5	№492
2	Чай с сахаром	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	
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>19,1</b>	<b>19,8</b>	<b>76,2</b>	<b>559,1</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>65,6</b>	<b>65,9</b>	<b>209,9</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>															
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 бобовыми (горох)	200	6,2	5,6	22,3	167	0,12	7,6	0,01	0	560,2	123,8	37,3	1,8	№139
3	Котлеты, биточки, шницели	80	11,52	16,4	9,61	234,2	0,04	0	29	32,78	9,32	123,46	22,25	1,96	№451
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0	0	0,4	15,4	91	135,5	3,1	№341
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	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	<b>Итого</b>		<b>29,87</b>	<b>27,5</b>	<b>119,31</b>	<b>844,7</b>	<b>28,52</b>	<b>7,68</b>	<b>29,03</b>	<b>35,08</b>	<b>662,82</b>	<b>485,31</b>	<b>263,9</b>	<b>9,76</b>	
	<b>Всего</b>		<b>48,97</b>	<b>47,3</b>	<b>195,51</b>	<b>1403,8</b>	<b>28,72</b>	<b>21,48</b>	<b>29,23</b>	<b>40,08</b>	<b>728,42</b>	<b>551,21</b>	<b>473,8</b>	<b>15,76</b>	
<b>Вариант 2</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Котлеты рубленые из птицы	80/5	13	17,4	12,2	256,5	0,1	0,5	0	2,6	17,2	22,3	124	1,5	№294/2011
2	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
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	
	<b>Итого</b>		<b>21,6</b>	<b>23,3</b>	<b>95,7</b>	<b>681,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>53,2</b>	<b>56,6</b>	<b>213,1</b>	<b>3,4</b>	
<b>Обед</b>															
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	2,2	6,3	10,3	109	0,06	14,11	0,01	0	8,8	43,9	19,7	0,74	№124
3	Сосиска отварная	80	9	19,04	1,3	213	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
4	Картофельное пюре	150	3,1	7,4	21,6	164,8	0,2	10,2	0	0,2	39,1	29,2	85,5	1,1	№128/2011
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	№631
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	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	<b>Итого</b>		<b>20,55</b>	<b>33,6</b>	<b>109,2</b>	<b>816,7</b>	<b>28,44</b>	<b>25,29</b>	<b>0,03</b>	<b>2,28</b>	<b>137,38</b>	<b>187,75</b>	<b>183,19</b>	<b>6,04</b>	
	<b>Всего</b>		<b>42,15</b>	<b>56,9</b>	<b>204,9</b>	<b>1498</b>	<b>28,74</b>	<b>25,79</b>	<b>0,13</b>	<b>6,68</b>	<b>190,58</b>	<b>244,35</b>	<b>396,29</b>	<b>9,44</b>	
<b>Вариант 3</b>															
<b>Завтрак</b>															



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	Ши из свежей капусты с картофелем	200	2	4,3	6,9	73	2,57	14,11	0,01	0	8,8	43,9	19,7	0,74	№123
3	Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21	0,41	27,07	142	40,45	1,4	№492
4	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	№631
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	
	<b>Итого</b>		<b>21,76</b>	<b>11,87</b>	<b>110,24</b>	<b>626,9</b>	<b>30,85</b>	<b>19,99</b>	<b>21,03</b>	<b>2,39</b>	<b>119,35</b>	<b>335,55</b>	<b>134,14</b>	<b>5,89</b>	
	<b>Всего</b>		<b>39,46</b>	<b>29,37</b>	<b>205,34</b>	<b>1239,9</b>	<b>30,95</b>	<b>25,09</b>	<b>21,13</b>	<b>3,99</b>	<b>186,45</b>	<b>395,25</b>	<b>355,84</b>	<b>8,49</b>	
	<b>Вариант 6</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Рагу из птицы	180	15,1	17,5	16,8	285,8	0,2	9,1	0,3	3,3	26,9	39,2	163,1	1,7	№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	
	<b>Итого</b>		<b>18,8</b>	<b>18</b>	<b>56,5</b>	<b>475,8</b>	<b>0,3</b>	<b>89,1</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>54,4</b>	<b>56</b>	<b>196,4</b>	<b>2,9</b>	
	<b>Обед</b>														
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-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,4	10	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	№148
3	Печень, тушенная в соусе	80	13,1	11	3	162,2	0,19	28,86	55,41	0,48	25,62	223,29	14,8	4,72	№432
4	Пюре из бобовых (горох)	150	14,1	6,9	40,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	№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	
	<b>Итого</b>		<b>35,5</b>	<b>23,03</b>	<b>107,90</b>	<b>755,7</b>	<b>28,39</b>	<b>34,34</b>	<b>65,43</b>	<b>4,64</b>	<b>151,76</b>	<b>417,34</b>	<b>102,19</b>	<b>9,44</b>	
	<b>Всего</b>		<b>54,3</b>	<b>41,03</b>	<b>164,40</b>	<b>1231,5</b>	<b>28,69</b>	<b>123,44</b>	<b>65,73</b>	<b>9,54</b>	<b>206,16</b>	<b>473,34</b>	<b>298,59</b>	<b>12,34</b>	
	<b>Вариант 7</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Котлеты рубленные из птицы	80/5	13	17,4	12,2	256,5	0,1	0,5	0	2,6	17,2	22,3	124	1,5	№294/2011
2	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
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	
	<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>23,3</b>	<b>80</b>	<b>612,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>57,5</b>	<b>62,7</b>	<b>214,8</b>	<b>4,2</b>	
	<b>Обед</b>														
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 бобовыми (горох)	200	6,2	5,6	22,3	167	0,12	7,6	0,01	0	560,2	123,8	37,3	1,8	№139
3	Котлеты или биточки рыбные	80	12,5	9	15	194	0,06	0,86	20,64	0,8	50,2	146,6	34,64	1,34	№234/2011
4	Рагу овощное	150	5,4	9,6	16	156	3,68	0,3	0	0	0,9	12	72	49	№541
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	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,6	
7	Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	<b>Итого</b>		<b>30,85</b>	<b>24,9</b>	<b>125,5</b>	<b>831,7</b>	<b>32,17</b>	<b>11,54</b>	<b>20,67</b>	<b>11,7</b>	<b>691,5</b>	<b>457,35</b>	<b>218,79</b>	<b>57,14</b>	

Всего		52,55	48,2	205,5	1444,5	32,47	14,24	20,77	16,1	749	520,05	433,59	61,34		
Вариант 8															
Завтрак															
1	Фрикадельки мясные с соусом	80/30	12,5	17	13,5	256,5	0	0,2	0	3,6	32,9	17,9	117,2	1,5	№280/330
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0	0	0,4	15,4	91	335,5	3,1	№341
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011
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			21,6	22	80,2	604	0,3	0,2	0	4,8	65,2	122,6	382,9	5,4	
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	2	5,2	13,1	106	99	8,2	0,14	0,3	26	74	10	0,3	№110
3	Тефтели( 2 вариант)	80/30	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68	№462
4	Картофельное пюре	150	3,2	7,1	21,6	164,8	0,2	10,2	0	0,2	39,1	29,2	85,5	1,1	№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	№631
6	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,6	
7	Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого			19,01	21,49	112,44	716,2	127,41	20,49	33,16	2,95	172,25	357,99	167,85	5,68	
Всего			40,61	43,49	192,64	1320,2	127,71	20,69	33,16	7,75	237,45	480,59	450,75	11,08	
Вариант 9															
Завтрак															
1	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	127,5	127,5	1,3	№488
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
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			17	18	64,8	505,3	0,3	94,3	0,2	4,5	73,4	156,5	175,7	5,5	
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	2,9	5,3	21	121	0,07	0	0,01	0	10,1	49,1	17,83	0,79	№140
3	Сосиска отварная	80	8,9	19,1	1,3	213	0,008	0	0	0,08	4,8	28	3,2	0,36	№413
4	Макароны отварные	150	5,1	9,2	36,3	245	0,06	0	0	0,8	11,56	38,41	8,9	0,9	№203/2011
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№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 пеклеванный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого			23,15	34,3	113,80	824,9	28,298	2,28	0,03	2,78	111,76	268,76	104,78	5,65	

Всего		40,15	52,3	178,60	1330,2	28,598	96,58	0,23	7,28	185,16	425,26	280,48	11,15	
Вариант 10														
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 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		23,5	25,5	86,7	673,3	0,2	2,5	0,3	6,1	46	59,2	246,2	2,7	
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	2,5	3	18,3	113	0,08	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55	№135
3 Котлета куриная с маслом сливочным	80/5	13,93	11,24	21,89	209	0,15	0,7	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,8	№294/2011
4 Пюре из бобовых (горох)	150	14,1	6,9	40,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	№199/2011
5 Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,15	2,7	0	9	10	8	23	2,3	№349/2001
6 Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,6	
7 Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого		37,28	21,84	152,79	891,7	28,54	13,11	41,6	63,95	188,79	334,37	124,4	9,95	
Всего		60,78	47,34	239,49	1565	28,74	15,61	41,9	70,05	234,79	393,57	370,60	12,65	
Вариант 11														
Завтрак														
1 Чахохбили	90	10,8	11,9	6	174,6	0	5,1	0	0,4	38,5	21,4	111,9	1,4	№491
2 Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0	0	0,1	0,3	8,6	24,5	75,3	0,5	№304/2011
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
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		17,8	17,7	91,9	598,5	0,1	6,7	0,1	1,6	68,7	62,5	221,40	3,5	
Обед														
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28,00	1,2	
2 Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4,3	6,9	73	2,57	14,11	0,01	0	8,8	43,9	19,70	0,74	№123
3 Котлеты или биточки рыбные	80	12,5	9	15	194	0,06	0,86	20,64	0,8	50,2	146,6	34,64	1,34	№234/2011
4 Рагу овощное	150	5,4	9,6	16	156	3,68	0,3	0	0	0,9	12	72,00	49	№541
5 чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6,00	0,8	№685
6 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7	
7 Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
Итого		26,15	23,6	93,1	668,9	34,47	17,55	20,67	2,7	145,2	355,75	201,19	54,68	
Всего		43,95	41,3	185	1267,4	34,57	24,25	20,77	4,3	213,9	418,25	422,59	58,18	
Вариант 12														
Завтрак														
1 Рагу из птицы	180	15,1	17,5	16,8	285,8	0,2	9,1	0,3	3,3	26,9	39,3	163,1	1,7	№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
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		18,8	18	56,5	475,8	0,3	89,1	0,3	4,9	54,4	56,1	196,4	2,9	
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-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,4	10	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	№148
3	Тефтели (2 вариант)	80/30	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68	№462
4	Картофельное пюре или картофель отварной	150	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2	№128/2011
5	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	№648
6	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,6	
7	Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	<b>Итого</b>		<b>18,86</b>	<b>20,22</b>	<b>112,14</b>	<b>706,3</b>	<b>28,45</b>	<b>10,39</b>	<b>43,03</b>	<b>4,81</b>	<b>182,69</b>	<b>391,69</b>	<b>116,89</b>	<b>5,7</b>	
	<b>Всего</b>		<b>37,66</b>	<b>38,22</b>	<b>168,64</b>	<b>1182,1</b>	<b>28,75</b>	<b>99,49</b>	<b>43,33</b>	<b>9,71</b>	<b>237,09</b>	<b>447,79</b>	<b>313,29</b>	<b>8,6</b>	
	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>560,62</b>	<b>533,7</b>	<b>2274,3</b>	<b>15965</b>	<b>557,748</b>	<b>502,46</b>	<b>446,51</b>	<b>186,88</b>	<b>3630,21</b>	<b>5182,12</b>	<b>4379,73</b>	<b>297,06</b>	
	<b>Среднее за 1 день</b>		<b>46,718</b>	<b>44,475</b>	<b>189,53</b>	<b>1330,42</b>	<b>46,479</b>	<b>41,8717</b>	<b>37,2092</b>	<b>15,5733</b>	<b>302,518</b>	<b>431,843</b>	<b>364,978</b>	<b>24,755</b>	