

"Согласовано"

Начальник отдела по образованию
администрации Городищенского муниципального района

С.А.Рассадникова



"Согласовано"

Управления Роспотребнадзора по
Волгоградской области

И.А. Кеминина

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)

"Согласовано"

Директор МБОУ

Городищенского муниципального района

«Городищенская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза

Григорьева Л.А.»

В.В. Медведцев



С.А.Рассадникова

№ 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	Са	Р	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	№3338/2011
	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 пеклеванный	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 пеклеванный	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 пеклеванный	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		57,95	50,28	185,70	1388,6	51,6	11,55	89,85	8,04	234,76	488,28	448,85	68,62	
Вариант 4														
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 пеклеванный	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		58,97	53,9	202,56	1518,82	170,95	29,15	120,62	5,28	341,36	539,37	279,27	37,38	
Вариант 5														
Завтрак														
1 Чахохбили	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 пеклеваемый	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 пеклеваемый	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 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	№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	

7	Хлеб пеклеваемый	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		33,75	28,3	129,8	971	51,4	11,58	25,85	3,04	872,46	555,7	263,46	66,68	
	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	№280/2011
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	№341
3	Компот из смеси 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		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	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	12,5	0,38	№110
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	№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 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 пеклеваемый	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	№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		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	№140
3	Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
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	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 пеклеванный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		28,65	38	127,30	930,8	47,06	2,34	0,15	3,34	153,66	330,1	185,41	7,24	
	Всего		49,65	61,5	195,70	1517,6	47,36	98,24	0,55	8,84	234,66	394,8	403,51	13,14	
	Вариант 10														
	Завтрак														
1	Плов из птицы	250	25,7	31,5	45,5	569,2	0,1	3,2	0,3	6,6	32,5	56,5	264,6	2,3	№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
3	Чай с сахаром каркаде	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		29	31,7	110,7	845,6	0,2	5,4	0,3	7,4	68,5	78,3	305,1	3,8	
	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 из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,4	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78	№135
3	Котлета куриная с маслом сливочным	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
4	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
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	
	Итого		41,84	35,19	135,35	999,45	46,94	13,94	0,14	7,91	182,71	290,03	266,66	7,2	
	Всего		70,84	66,89	246,05	1845,05	47,14	19,34	0,44	15,31	251,21	368,33	571,76	11	
	Вариант 11														
	Завтрак														
1	Чахохбили	120	14,6	16,1	7,8	235,9	0,1	7	0,2	0,5	51,5	28,6	149,6	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	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
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		22,3	23	101,5	703,6	0,3	8,6	0,3	1,8	83,5	74,7	274,10	3,8	
	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	25,00	0,93	№123
3	Котлеты или биточки рыбные	100	14,1	11,2	18,8	230	0,08	1,08	25,8	1	62,8	183,25	43,30	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	86,40	58,8	№541
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7	
6	Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		28,75	26,3	91,2	704,2	54,63	19,08	25,85	3,04	174,86	453,78	242,21	65,01	
	Всего		51,05	49,3	192,7	1407,80	54,93	27,68	26,15	4,84	258,36	528,48	516,31	68,81	
	Вариант 12														
	Завтрак														

[illegible]