



"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
12-18 лет муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Городищенского района
Волгоградской области (завтрак2 и обед) с 1.01.2021г.

Согласовано
Директор МБОУ
"Намыскаевская СШ"
Устинова Т.А.



№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Вариант 1														
	Завтрак 2														
1	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200/5	8,54	11	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34	№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		11,74	11,2	78,82	461,9	0,24	3,16	54,8	1,57	171,07	241,2	80,53	3,84	
	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 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 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		36,1	34,1	144,3	1021	47,4	6,94	0,44	8,94	181,46	247,8	403,7	10,1	
	Всего		47,84	45,3	223,1	1482,9	47,64	10,1	55,24	10,51	352,53	489	484,2	13,94	
	Вариант 2														
	Завтрак 2														
1	Оладьи с маслом и сахаром	180/5/ 10	13,84	13,77	91,84	547	0,27	0,66	33	0	151,88	222,23	58,99	2,52	№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		14,04	13,77	106,8	608,6	0,27	1,76	33,2	0	165,48	226,83	60,39	2,92	
	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	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 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		25,9	25,4	90,1	685,8	47	22,54	0,74	7,84	171,46	224,6	324,46	6,8	

	Всего		39,94	39,17	196,9	1294,4	47,27	24,3	33,94	7,84	336,94	451,43	384,85	9,72	
	Вариант 3														
	Завтрак 2														
1	Каша молочная вязкая из риса и пшена "Дружба" с маслом	200/5	6,96	9,96	17,8	188	0,048	0,13	7,08	0	167,04	115,2	11,34	0,59	№175/2011
2	Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№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		12,46	15,16	45,9	371,2	3,528	17,63	7,09	0,8	186,34	181,98	66,54	2,22	
	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	2,1	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	Картофельное пюре	180	3,8	9,1	25,8	199,3	0,2	12,4	0	0,4	47	35,1	102,6	1,36	№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 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	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
	Итого		27,9	24,2	117,70	790,9	47,122	25,54	0,24	8,74	254,26	282,3	466,96	10,76	
	Всего		40,36	39,36	163,60	1162,1	50,65	43,17	7,33	9,54	440,6	464,28	533,50	12,98	
	Вариант 4														
	Завтрак 2														
1	Макароны с сыром	180	11,76	11,16	42	333	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,8	15,30	0,03	№333
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		14,96	11,36	76,5	482,9	0,16	2,37	86,4	1,6	245,7	171,7	51,50	1,53	
	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	1,8	3,7	11	85,3	0,1	8,5	0,2	0,2	31,7	21,4	48,30	0,9	№135
3	Котлеты рубленные 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	90,30	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	3,10	0,5	№388/2011
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 пеклеваемый	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,50	1,1	
	Итого		30,9	30,6	131,50	925,8	47,08	89,15	81,74	4,13	230,61	291,33	258,22	34,68	
	Всего		45,86	41,96	208,00	1408,7	47,24	91,52	168,14	5,73	476,31	463,03	309,72	36,21	

[illegible]

Завтрак 2															
1	Макароны с сыром	180	11,76	11,16	42	333	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		14,96	11,36	76,5	486,5	0,16	1,27	86,6	1,6	243,3	168,3	46,9	1,13	
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	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,1	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	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		22,71	22,7	119,1	763,41	47,16	19,64	39,24	4,16	198,11	318,25	283,06	7,1	
	Всего		37,67	34,06	195,6	1249,9	47,32	20,91	125,84	5,76	441,41	486,55	329,96	8,23	
Вариант 8															
Завтрак 2															
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,87	157,44	36,48	0,6	№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		9,2	11,05	77,45	443,9	0,16	3,16	54,8	1,03	155,17	177,34	72,68	2,1	
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	Борщ из свежей капусты с 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	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
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		27,1	28,3	90,4	720,3	47,022	19,24	0,64	7,84	179,26	232,7	326,76	9,5	
	Всего		36,3	39,35	167,85	1164,2	47,182	22,4	55,44	8,87	334,43	410,04	399,44	11,6	
Вариант 9															
Завтрак 2															
1	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47	№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	№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		9,31	10,92	66,88	404,5	0,18	2,27	58,2	1,32	155,67	134,69	51,9	1,57	
	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	1,8	3,7	11	85,3	0,1	8,5	0,2	0,2	31,7	21,4	48,3	0,9	№135
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	№294/2011
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	№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		33	30,6	142,80	972	47,2	10,84	0,34	6,64	191,46	250	482,46	10,6	
	Всего		42,31	41,52	209,68	1376,5	47,38	13,11	58,54	7,96	347,13	384,69	534,36	12,17	
	Вариант 10														
	Завтрак 2														
1	Оладьи с маслом и сахаром	180/5/	13,84	13,77	91,84	547	0,27	0,66	33	0	151,88	222,23	58,99	2,52	№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		17	16,44	107,8	648	0,314	1,96	53	0	277,68	312,23	72,99	2,65	
	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	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	180,8	2	№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		26,6	25,7	90,90	706,2	47	102,54	0,74	8,64	182,06	227,7	327,86	7,2	
	Всего		43,6	42,14	198,68	1354,20	47,314	104,5	53,74	8,64	459,74	539,93	400,85	9,85	
	Вариант 11														
	Завтрак 2														
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	200/5	5,4	6,6	34,7	220,3	0,1	0,2	0	0,3	104,7	29,6	121,6	0,7	№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		8,6	6,8	69,2	370,2	0,2	2,4	0	1,1	129	49,5	157,80	2,2	
	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	2,1	5	13	105,8	0	8,8	0,2	2,4	43,5	26	48,50	1,2	№82/2011
3	Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26	45,4	211,70	2	№492
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0,00	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	30,20	0,7	
6	Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,50	1,1	
	Итого		29,8	31,2	111,7	839,4	46,9	11,44	0,54	9,54	167,96	230,2	360,56	7,1	
	Всего		38,4	38	180,9	1209,60	47,1	13,84	0,54	10,64	296,96	279,7	518,36	9,3	
	Вариант 12														
	Завтрак 2														
1	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	8,54	11	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34	№302
2	Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№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		14,04	16,2	72,42	495,2	3,62	18,46	54,81	1,57	166,07	288,08	99,53	3,97	
	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	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	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	№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 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		31,1	31,3	146,00	983,7	47,022	11,04	0,34	8,24	178,26	248,9	404,56	10,2	
	Всего		45,14	47,5	218,4	1478,9	50,642	29,5	55,15	9,81	344,33	536,98	504,09	14,17	
	Всего за 12 дней		508,5	496,1	2022	15951	574,69	397,39	701,18	107,94	4596	5635,8	5528	165,7	
	Среднее за 1 день		42,37	41,34	168,5	1329,2	47,891	33,116	58,432	8,995	383	469,65	460,6	13,81	