



"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
"Городищенская" ШКОЛА
Уетикова 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	Р	Mg	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 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		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 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		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	0	78,6	22,5	91,4	0,5	№175/2011
3 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		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	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 Котлета рыбная	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	№388/2011
4 Картофельное пюре	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 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	3,1	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	0	20,2	84,8	0,022	4	0	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	0,8	221,4	151,8	15,3	0,03	№333
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		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	0,2	46	84	28,00	1,2	
2 Суп из овощей	200	1,5	3	8,9	68,3	0	5,8	0,2	0	25,6	17,1	38,60	0,7	№135
3 Котлеты рубленые из кур, заготовленные с молочным соусом	80	15,68	17,36	8,64	256,4	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18	№501
4 Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0	0	0,1	0,3	8,6	24,5	75,30	0,5	№304/2011
5 Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	30	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 пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,50	1,1	

Итого		27,98	26,76	115,04	823,4	28,26	87,29	65,44	3,51	176,16	210,32	211,63	27,88	
Всего	9	40,98	36,26	184,54	1251,3	28,42	9,66	151,84	5,11	421,86	382,02	263,13	29,41	
Вариант 5														
Завтрак 2														
1 Каша молочная вязкая геркулесовая с маслом	150/5	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	8	0	19,2	48,5	17,8	0,85	№302
2 Чай с молоком	200	1,3	1	11,8	61,3	0	0,1	0,3	0	50,8	8,7	28,8	0,5	№378/2011
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		9,19	9,63	78,98	439,2	0,18	0,15	8,3	0,8	78,3	69,1	76,8	2,05	
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	№88/2011
3 Плов из птицы	150	15,3	19	27,4	340,5	0,1	2	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5	№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	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого		23,3	23,9	100,7	706,7	28,3	13,68	0,42	7,5	126,6	157,2	279,40	6	
Всего		32,49	33,53	179,68	1145,9	28,48	13,83	8,72	8,3	204,9	226,3	356,20	8,05	
Вариант 6														
Завтрак 2														
1 Каша молочная гречневая вязкая с маслом	150/5	4,65	7,3	31,03	186	0,2	0	38,75	0,48	25,75	203,78	136,13	4,58	№302
4 Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	0,044	1,3	20	20	125,8	90	14	0,13	№379/2011
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		10,81	10,17	66,47	378,9	0,344	1,3	58,75	21,28	159,85	305,68	180,33	5,41	
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 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	№280/2011
4 Макароны 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 изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	23	9,4	23,2	0,5	№348/2011
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	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого		29,4	27,9	127,80	874,3	28,4	3,98	0,32	8,2	161,2	175,7	340,1	7,8	
Всего		40,21	38,07	194,27	1253,2	28,744	5,28	59,07	29,48	321,05	481,38	520,43	13,21	

[illegible]

1	Каша молочная вязкая 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	1,98	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 рассыпчатая	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 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		27,13	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	№38/2011
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 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		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 1.1														
	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	53	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	28	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	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,90	0,9	№82/2011
3	Плов из птицы	150	15,3	19	27,4	340,8	0,1	2	0,2	3,9	19,7	33,8	158,80	1,5	№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 пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,3	23,50	1,1	
	Итого		23,2	23,7	95,6	684	28,3	9,18	0,42	7,5	122,1	157,4	279,40	5,5	
	Всего		30,5	28,8	156,1	999,4	28,5	11,58	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	41,1	0,57	110,07	165,97	33,24	1,75	№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
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		11,9	13,45	61,34	417,2	3,58	18,22	41,11	1,37	129,37	232,75	88,44	3,38	
	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	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	№280/2011
4	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
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 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	25,3	127,10	835,9	28,322	9,58	0,32	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	8,07	263,87	410,95	418,94	12,08	
	Всего за 12 дней		417,9	396,1	2102	13637	349,89	366,22	582,99	107,95	3576,1	4074	4517	137,1	
	Среднее за 1 день		34,82	33,01	175,2	1136,4	29,157	30,518	48,583	8,9958	298,01	339,5	376,4	11,43	