

"Согласовано"

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

"Согласовано"

Управления Роспотребнадзора по  
Волгоградской области

И.И. Руконядина  
И.И. Руконядина  
27.08.2022

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)

И.И. Руконядина

№ 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	
<b>Вариант 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого</b>		<b>24,2</b>	<b>26,1</b>	<b>85,3</b>	<b>673,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>71,9</b>	<b>77,5</b>	<b>262,8</b>	<b>6,5</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>39,85</b>	<b>37,6</b>	<b>166,7</b>	<b>1238,35</b>	<b>47,25</b>	<b>12,84</b>	<b>60,2</b>	<b>52,02</b>	<b>840,71</b>	<b>770,68</b>	<b>352,46</b>	<b>16,65</b>	
	<b>Всего</b>		<b>64,05</b>	<b>63,7</b>	<b>252</b>	<b>1911,55</b>	<b>47,45</b>	<b>27,14</b>	<b>60,5</b>	<b>58,42</b>	<b>912,61</b>	<b>848,18</b>	<b>615,3</b>	<b>23,15</b>	
<b>Вариант 2</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>25,9</b>	<b>27,9</b>	<b>105,2</b>	<b>778,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>60,5</b>	<b>66,2</b>	<b>254,6</b>	<b>4,1</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>24,55</b>	<b>39,1</b>	<b>108,1</b>	<b>877,2</b>	<b>50,35</b>	<b>31,64</b>	<b>0,05</b>	<b>2,64</b>	<b>177,26</b>	<b>330,93</b>	<b>223,11</b>	<b>7,18</b>	
	<b>Всего</b>		<b>50,45</b>	<b>67</b>	<b>213,3</b>	<b>1656,1</b>	<b>50,75</b>	<b>32,24</b>	<b>0,25</b>	<b>7,94</b>	<b>237,76</b>	<b>397,13</b>	<b>477,71</b>	<b>11,28</b>	
<b>Вариант 3</b>															

<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>22,6</b>	<b>26,5</b>	<b>63,5</b>	<b>582,9</b>	<b>0,3</b>	<b>8,9</b>	<b>0,5</b>	<b>5,1</b>	<b>58,6</b>	<b>57,6</b>	<b>229,7</b>	<b>3,5</b>	
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>35,35</b>	<b>23,78</b>	<b>122,20</b>	<b>805,7</b>	<b>51,3</b>	<b>2,65</b>	<b>89,35</b>	<b>2,94</b>	<b>176,16</b>	<b>430,68</b>	<b>219,15</b>	<b>65,12</b>	
<b>Всего</b>	<b>Вариант4</b>		<b>57,95</b>	<b>50,28</b>	<b>185,70</b>	<b>1388,6</b>	<b>51,6</b>	<b>11,55</b>	<b>89,85</b>	<b>8,04</b>	<b>234,76</b>	<b>488,28</b>	<b>448,85</b>	<b>68,62</b>	
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>15,82</b>	<b>19,1</b>	<b>71,46</b>	<b>517,02</b>	<b>0,36</b>	<b>15,1</b>	<b>39</b>	<b>1,73</b>	<b>99,25</b>	<b>153,3</b>	<b>158,30</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>43,15</b>	<b>34,8</b>	<b>131,10</b>	<b>1001,8</b>	<b>170,59</b>	<b>14,05</b>	<b>81,62</b>	<b>3,55</b>	<b>242,11</b>	<b>386,07</b>	<b>120,97</b>	<b>33,78</b>	
<b>Всего</b>	<b>Вариант 5</b>		<b>58,97</b>	<b>53,9</b>	<b>202,56</b>	<b>1518,82</b>	<b>170,95</b>	<b>29,15</b>	<b>120,62</b>	<b>5,28</b>	<b>341,36</b>	<b>539,37</b>	<b>279,27</b>	<b>37,38</b>	
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>22,2</b>	<b>22,8</b>	<b>104,8</b>	<b>717,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>81,8</b>	<b>71,9</b>	<b>274,2</b>	<b>2,9</b>	

<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>30,15</b>	<b>31,4</b>	<b>117,2</b>	<b>866,8</b>	<b>50,24</b>	<b>21,74</b>	<b>0,35</b>	<b>7,44</b>	<b>150,26</b>	<b>306,23</b>	<b>328,21</b>	<b>7,43</b>	
	<b>Всего</b>		<b>52,35</b>	<b>54,2</b>	<b>222,00</b>	<b>1584,4</b>	<b>50,54</b>	<b>28,74</b>	<b>0,65</b>	<b>9,14</b>	<b>232,06</b>	<b>378,13</b>	<b>602,41</b>	<b>10,33</b>	
<b>Вариант 6</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>23</b>	<b>22,7</b>	<b>61</b>	<b>554,3</b>	<b>0,3</b>	<b>91,4</b>	<b>0,5</b>	<b>5,8</b>	<b>62</b>	<b>66,8</b>	<b>241,1</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>40,41</b>	<b>23,74</b>	<b>115,03</b>	<b>788,25</b>	<b>47,05</b>	<b>42,34</b>	<b>81,8</b>	<b>5,46</b>	<b>198,06</b>	<b>538,84</b>	<b>127,49</b>	<b>11,67</b>	
	<b>Всего</b>		<b>63,41</b>	<b>46,44</b>	<b>176,03</b>	<b>1342,55</b>	<b>47,35</b>	<b>133,74</b>	<b>82,3</b>	<b>11,26</b>	<b>260,06</b>	<b>605,64</b>	<b>368,59</b>	<b>15,27</b>	
<b>Вариант 7</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>27,9</b>	<b>89,5</b>	<b>710,4</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>64,8</b>	<b>72,3</b>	<b>256,3</b>	<b>4,9</b>	
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого</b>													
<b>Всего</b>		59,75	56,2	219,3	1681,4	51,8	14,38	26,05	8,34	937,26	628	519,76	71,58
<b>Вариант 8</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого</b>		25,9	26,9	88,7	700,1	0,3	0,3	0	6	74,7	145,1	338,1	6,4
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого</b>		22,37	26,2	125,36	820,22	170,77	24,64	39,22	3,45	220,71	431,85	226,11	6,98
<b>Всего</b>		48,27	53,1	214,06	1520,32	171,07	24,94	39,22	9,45	295,41	576,95	564,21	13,38
<b>Вариант 9</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого</b>		21	23,5	68,4	586,8	0,3	95,9	0,4	5,5	81	64,7	218,1	5,9
<b>Обед</b>													
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



