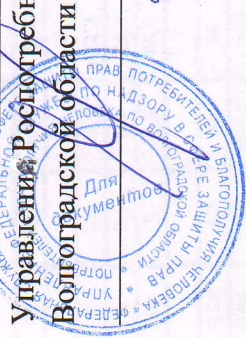


"Согласовано"

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



"Согласовано" М.Р. Русоводженель

Управление Роспотребнадзора по
Волгоградской области

И.А. Кувшинов
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)

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
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
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
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
	Итого		21,76	11,87	110,24	626,9	30,85	19,99	21,03	2,39	119,35	335,55	134,14	5,89
	Всего		39,46	29,37	205,34	1239,9	30,95	25,09	21,13	3,99	186,45	395,25	355,84	8,49
	Вариант 6													
	Завтрак													
1	Рагу из птицы	180	15,1	17,5	16,8	285,8	0,2	9,1	0,3	3,3	26,9	39,2	163,1	1,7
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
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		18,8	18	56,5	475,8	0,3	89,1	0,3	4,9	54,4	56	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
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
4	Пюре из бобовых (горох)	150	14,1	6,9	40,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
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
	Итого		35,5	23,03	107,90	755,7	28,39	34,34	65,43	4,64	151,76	417,34	102,19	9,44
	Всего		54,3	41,03	164,40	1231,5	28,69	123,44	65,73	9,54	206,16	473,34	298,59	12,34
	Вариант 7													
	Завтрак													
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
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
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
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		21,7	23,3	80	612,8	0,3	2,7	0,1	4,4	57,5	62,7	214,8	4,2
	Обед													
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	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
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
4	Рагу овощное	150	5,4	9,6	16	156	3,68	0,3	0	0	0,9	12	72	49
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,15	2,7	0	9	10	8	23	2,3
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
	Итого		30,85	24,9	125,5	831,7	32,17	11,54	20,67	11,7	691,5	457,35	218,79	57,14

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	135,5	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	182,9	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 пеклеваный	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	Макаронные 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 пеклеваный	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
2 Кисель из концентрата	200	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0	№492
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
3 Котлета куриная с маслом сливочным	80/5	13,93	11,24	21,89	209	0,15	0,7	41,57	52,85	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	№199/2011
5 Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,15	2,7	0	9	10	8	23	№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 пеклеваный	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 Чахобили	90	10,8	11,9	6	174,6	0	5,1	0	0,4	38,5	21,4	111,9	1,4
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
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	№304/2011
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
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
4 Рагу овощное	150	5,4	9,6	16	156	3,68	0,3	0	0	0,9	12	72,00	49
5 чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6,00	0,8
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
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
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
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 пеклеваный	30	1,65	0,3	14,1	66	0,06	0	0	0,9	15	49,35	10,65	0,9	
	Итого		18,86	20,22	112,14	706,3	28,45	10,39	43,03	4,81	182,69	391,69	116,89	5,7	
	Всего		37,66	38,22	168,64	1182,1	28,75	99,49	43,33	9,71	237,09	447,79	313,29	8,6	
	Всего за 12 дней		560,62	533,7	2274,3	15965	557,748	502,46	446,51	136,88	3630,21	5182,12	4379,73	297,06	
	Среднее за 1 день		46,718	44,475	189,53	1330,42	46,479	41,8717	37,2092	15,5733	302,518	431,843	364,978	24,755	