

«УТВЕРЖДАЮ»

А.И. Соловьев
Д.В. Соловьев



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела по образованию администрации
Городищенского муниципального района
Волгоградской области

С.А. Рассадникова



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель руководителя Управления
Роспотребнадзора
по Волгоградской области

И.А. Климина



Примерное 12-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием
обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области
возрастной группы 12-18 лет
(ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ)

Соловьев
МБОУ, Камыша СШ
С.А. Соловьев



С.А. Соловьев

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Вариант 1																	
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2			
2	Плов из пшеницы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,12,5	0,3	5,3	26	45,4	211,7	2	2,3	№492		
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685		
4	Фрукты (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			
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		26,6	26,5	96,3	723,2	46,7	12,24	5,34	27,44	167,96	383,8	99,76	8,8			
Вариант 2																	
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2			
2	Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413		
3	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		
4	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		
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		23,2	31,4	87	717,1	46,91	1,24	0,34	2,44	123,76	216,1	147,7	4,95			
Вариант 3																	
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,6	140	46,66	2			
2	Птица, тушенная с овощами	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	32,3	35,8	170,1	1,7	№488		
3	Печенье	30	2,01	2,26	15,61	115	0,048	0	12	0	5,9	22,49	8,34	0,23			
4	Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93	№685		
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		24,31	25,46	88,01	698	46,948	1,04	12,44	4,84	136,4	214,89	259,3	5,53			
Вариант 4																	
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,6	140	46,66	2			
2	Тефтели (вариант 2) с соусом	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	3,5	39	0,53	27,95	98,3	19,5	0,8	№462		
3	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		
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685		
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		18,22	19,5	82,46	567,02	46,96	15,24	39,04	2,07	175,85	293,3	204,96	5,6			

Вариант 5														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
2	Котлета рубленая из птицы	100	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
3	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
4	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
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		38,8	29,9	107,7	822,4	46,8	4,64	0,34	4,68	137,86	194,2	236,7	5,82
Вариант 6														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
2	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
3	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
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	23,8	63,6	567,5	46,9	11,64	0,84	5,34	170,26	210,6	313,5	5,6
Вариант 7														
1	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	16,7	22,4	14,4	328,4	0,2	6,3	0,4	3,6	32,3	35,8	170,1	1,7 №488
2	Чай Каркаде	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8 №685
3	Фрукты (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
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		20,5	23,2	63,2	596,6	0,3	18,1	0,4	4,7	78,2	67,9	221,2	6,2
Вариант 8														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
2	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
3	Каша гречневая рассычатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9	0,2	0	0	0,6	18,5	109,2	162,6	3,6 №341
4	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		28,5	27,3	95,3	730,7	46,9	2,64	0,04	6,34	158,76	291,3	390,8	9,1
Вариант 9														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
2	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
3	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
4	Печенье	30	2,01	2,26	15,61	115	0,048	0	12	0	5,9	22,49	8,34	0,23

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		29,11	29,16	94,41	773,1	46,848	2,74	12,64	6,44	167,66	228,49	325,7	5,43	
	Вариант 10														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,65	140	46,66	2	
2	Котлета рубленая из птицы	100	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
3	Макаронны отварные	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
4	Чай с сахаром	200	6,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
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		28,4	28,3	100,5	760,4	47	2,94	0,24	5,64	141,46	212,3	303	6,9	
	Вариант 11														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Сосиска отварная	100	11	23,9	1,6	266	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
3	Рагу овощное	180	5,1	3,2	19,2	175	4,41	0,36	0	0	1,1	14,4	86,4	58,8	№541
4	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
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		21,7	27,7	66,3	644,5	51,12	1,6	0,24	1,24	105,66	205,9	168,66	62,35	
	Вариант 12														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	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
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		27,2	27,8	60,4	597,5	50,28	29,04	0,55	5,34	130,46	256,78	309,7	6,03	
	Всего за 12 дней		312,54	320,02	###	8198,02	523,67	110,10	72,45	76,51	1694,29	2775,56	###	132,31	
	Среднее за 1 день		26,05	26,67	98,1	683,17	43,64	9,18	6,0375	6,38	141,19	231,3	248,4	11,03	