

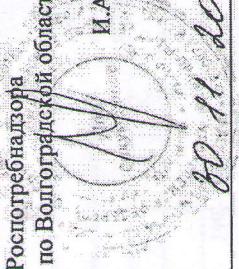



<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p><i>И.А. Климина</i></p> <p><i>30.11.2020</i></p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Начальник отдела по образованию администрации Городищенского муниципального района Волгоградской области</p> <p><i>С.А. Рассадникова</i></p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Волгоградской области</p> <p><i>И.А. Климина</i></p> 
--	--	--

**Примерное 12-ти дневное меню**  
**для обеспечения горячим питанием**  
**обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области**  
**возрастной группы 12-18 лет**  
**(ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ)**

*Составлено*

*Директор МБОУ "Камышная СШ"*

*И.А. Бобурович*



*С.А. Рассадникова*



№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Вариант 1</b>														
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	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 пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
7	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>36,1</b>	<b>34,1</b>	<b>144,3</b>	<b>1021</b>	<b>47,4</b>	<b>6,94</b>	<b>0,44</b>	<b>8,94</b>	<b>181,46</b>	<b>247,8</b>	<b>403,66</b>	<b>10,1</b>	
	<b>Вариант 2</b>														
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	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 пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
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	
	<b>Итого</b>		<b>25,9</b>	<b>25,4</b>	<b>90,1</b>	<b>685,8</b>	<b>47</b>	<b>22,54</b>	<b>0,74</b>	<b>7,84</b>	<b>171,46</b>	<b>224,6</b>	<b>324,46</b>	<b>6,8</b>	
	<b>Вариант 3</b>														
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	Борщ с капустой и 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 пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
7	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>27,9</b>	<b>24,2</b>	<b>117,7</b>	<b>790,9</b>	<b>47,1</b>	<b>21,54</b>	<b>0,24</b>	<b>8,74</b>	<b>251,9</b>	<b>270,2</b>	<b>463,26</b>	<b>6,6</b>	
	<b>Вариант 4</b>														
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	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	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	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	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
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	
7	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		30,9	30,6	131,5	925,8	47,08	89,15	81,74	4,13	230,55	291,33	258,22	34,68	
	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	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	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 пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
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	
	Итого		29,8	31,5	116,1	859,4	46,9	16,64	0,54	9,64	172,26	229,4	359,66	7,6	
	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	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	Фрикадельки мясные с соусом	100/30	15,5	21	16,4	316,9	0	0,3	0	4,6	39,9	22,2	145,3	2	№280/2011
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 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 пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
7	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		35,7	34,3	145,5	1025,7	47,3	5,04	0,34	10,14	209,76	246,9	413,46	9,7	
	Вариант 7														
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	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	Тертые (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 пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
7	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>22,71</b>	<b>22,7</b>	<b>119,1</b>	<b>798,7</b>	<b>47,16</b>	<b>19,64</b>	<b>39,24</b>	<b>4,16</b>	<b>198,11</b>	<b>318,35</b>	<b>283,06</b>	<b>7,1</b>
	<b>Вариант 8</b>													
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	4,6	8,4	28	1,2
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	13	105,8	0	8,8	0,2	2,4	43,5	26	48,5	1,2
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
4	Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
5	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
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
	<b>Итого</b>		<b>26,1</b>	<b>28,1</b>	<b>86</b>	<b>700,3</b>	<b>28,422</b>	<b>19,18</b>	<b>0,62</b>	<b>7,7</b>	<b>148,6</b>	<b>176,7</b>	<b>308,1</b>	<b>8,7</b>
	<b>Вариант 9</b>													
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	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
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
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
5	Компот из свежих плодов	200	1,3	1	11,8	61,3	0	0,1	0,3	0	50,8	8,7	28,8	0,8
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
7	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>34,1</b>	<b>31,4</b>	<b>127,1</b>	<b>920,6</b>	<b>47,2</b>	<b>9,34</b>	<b>0,64</b>	<b>6,54</b>	<b>228,96</b>	<b>254</b>	<b>507,26</b>	<b>10,5</b>
	<b>Вариант 10</b>													
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	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
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
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 пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1
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
	<b>Итого</b>		<b>26,6</b>	<b>25,7</b>	<b>90,9</b>	<b>706,2</b>	<b>47</b>	<b>24,74</b>	<b>0,74</b>	<b>7,84</b>	<b>178,86</b>	<b>230,8</b>	<b>330,76</b>	<b>7,5</b>
	<b>Вариант 11</b>													
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	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	13	105,8	0	8,8	0,2	2,4	43,5	26	48,5	1,2
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



4	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011
5	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			
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			
	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			
	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	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	0,1	0	30,7	126,5	0	0	0	0	11,7	1,9	4,3	0		№648	
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			
7	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		30,2	31,3	156,5	1025,4	47	7,04	0,34	8,24	175,96	236,8	400,86	7,4			
	Всего за 12 дней		355,81	350,50	###	10299,20	546,46	253,23	126,16	93,45	2315,84	2957,08	4413,32	123,78			
	Среднее за 1 день		29,65	29,21	119,7	858,267	45,54	21,10	10,5133	7,79	192,987	246,42	367,78	10,32			