

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор
Д.С. Савельев
«Славия»
г. Волгоград, ул. Ленинская, д. 104А
403030

«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
20.11.2020

Примерное 12-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием
обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области
возрастной группы 7-11 лет
(ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ)

Составлено
Директор МБОУ - Каменица СМЧ
С.А. Бобузовский



С.А. Бобузовский

Овощи свежие, отварные, соленные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
1 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
3 Пюре из бобовых	150	14,16	7,08	39,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25	3,08	0,6
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
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		31,72	24,12	92,42	688,82	23,18	3,99	0,3	3,83	99,94	130,99	186,4	4,5
Вариант 6													
1 Овощи свежие, отварные, соленные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Рагу из птицы	180	15,1	17,3	16,6	285,1	0,15	8,92	0,39	3,28	27	39,1	162,6	1,87
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
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		20,8	18,7	54,5	468,3	28,25	9,1	0,71	4,28	132,1	143,7	249,6	4,27
Вариант 7													
1 Птица, тушенная в соусе с овощами	180	15,18	20,42	12,91	296,06	0,15	5,71	0,39	3,28	28,95	32,08	153	1,48
2 Чай Каркаде	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
3 Фрукты (яблоко или апельсина)	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		18,98	21,22	61,71	514,36	0,25	17,51	0,39	4,38	74,85	64,18	204,1	5,98
Вариант 8													
1 Овощи свежие, отварные, соленные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Фрикадельки мясные с соусом	80/30	12,4	16,8	13,12	253,5	0	0,24	0	3,68	31,44	17,76	116,24	1,6
3 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,16	4,74	27,83	178,2	0,16	0	0	0,49	15,4	90,9	135,49	3
4 Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
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		23,16	21,94	82,05	611,6	28,26	2,52	0,02	5,17	117,14	212,56	315,9	7,3
Вариант 9													
1 Овощи свежие, отварные, соленные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Плов из птицы	180	18,36	22,76	32,84	409,4	0,08	2,24	0,26	4,76	23,4	40,85	190,5	1,8
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
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		26,07	26,42	86,35	707,6	28,228	2,42	12,58	5,76	134,4	167,94	285,8	4,43

Вариант 10													
	1	2	3	4	5	Итого							
1 Овощи свежие, отварные, соленые	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 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	123,8	1,6 №294/2011
3 Макароны изделия отварные с маслом	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0	0,1	-	16	20,5	54,6	1,2 №203/2011
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		23,06	22,74	86,48	636,62	28,28	2,76	0,2	4,54	102,34	146,64	242,6	5,5
Вариант 11													
1 Овощи свежие, отварные, соленые	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Сосиска отварная	80	5,1	7,25	0,13	62	0	0	40	0,111,2	2,4	3	0	0,02 №413
3 Рагу овощное	150	3,75	3,75	0,2	96	0,12	0	0	1,8	97,5	168	24	1,2 №541
4 Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8 №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		13,45	11,4	41,43	337,9	28,22	2,28	40,02	2,8	170,2	274,9	88,20	3,92
Вариант 12													
1 Овощи свежие, отварные, соленые	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2
2 Рагу из птицы	180	15,1	1,7	16,6	285,1	0,15	8,92	0,39	3,28	27	39,1	162,6	1,87 №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		22	7,1	51,3	496,3	31,63	26,5	0,42	4,28	92,3	189,88	245,8	4,7
Всего за 12 дней		259,50	241,84	878,21	6869,89	327,89	102,84	98,89	49,57	1393,40	1996,66	#####	60,88
Среднее за 1 день		21,63	20,15	73,18	572,49	27,32	8,57	8,2408	4,13	116,12	166,39	217,8	5,07