

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

## Примерное 12-ти дневное меню

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

*С.А. Рассадникова*

[illegible]

1	Овощи свежие, отварные, соленные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	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	123,76	1,6	№294/2011
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	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	
	<b>Итого</b>		<b>31,72</b>	<b>24,12</b>	<b>92,42</b>	<b>688,82</b>	<b>23,18</b>	<b>3,99</b>	<b>0,3</b>	<b>3,83</b>	<b>99,94</b>	<b>130,99</b>	<b>186,4</b>	<b>4,5</b>	
	<b>Вариант 6</b>														
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	№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	
	<b>Итого</b>		<b>20,8</b>	<b>18,7</b>	<b>54,5</b>	<b>468,3</b>	<b>28,25</b>	<b>9,1</b>	<b>0,71</b>	<b>4,28</b>	<b>132,1</b>	<b>143,7</b>	<b>249,6</b>	<b>4,27</b>	
	<b>Вариант 7</b>														
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	№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	
	<b>Итого</b>		<b>18,98</b>	<b>21,22</b>	<b>61,71</b>	<b>514,36</b>	<b>0,25</b>	<b>17,51</b>	<b>0,39</b>	<b>4,38</b>	<b>74,85</b>	<b>64,18</b>	<b>204,1</b>	<b>5,98</b>	
	<b>Вариант 8</b>														
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	№280/2011
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	№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	
	<b>Итого</b>		<b>23,16</b>	<b>21,94</b>	<b>82,05</b>	<b>611,6</b>	<b>28,26</b>	<b>2,52</b>	<b>0,02</b>	<b>5,17</b>	<b>117,14</b>	<b>212,56</b>	<b>315,9</b>	<b>7,3</b>	
	<b>Вариант 9</b>														
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	№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	
	<b>Итого</b>		<b>26,07</b>	<b>26,42</b>	<b>86,35</b>	<b>707,6</b>	<b>28,228</b>	<b>2,42</b>	<b>12,58</b>	<b>5,76</b>	<b>134,4</b>	<b>167,94</b>	<b>285,8</b>	<b>4,43</b>	

Вариант 10														
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	Колбаса 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	№294/2011
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0	0,1		16	20,5	54,6	№203/2011
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	№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, соленные	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	0,11,2	2,4	3	0	№413
3	Рагу овощное	150	3,75	3,75	0,2	96	0,12	0	0	1,8	97,5	168	24	№541
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	№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, 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	1,7	16,6	285,1	0,15	8,92	0,39	3,28	27	39,1	162,6	№289/2011
3	Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	№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	498,3	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