

<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p><i>_____</i></p> <p><i>_____</i></p> <p><i>_____</i></p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Начальник отдела по образованию администрации Городищенского муниципального района Волгоградской области</p> <p><i>[Signature]</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>30.11.2020г</i></p>
--	---	---

**Примерное 12-ти дневное меню**  
**для обеспечения горячим питанием**  
**обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области**  
**возрастной группы 7-11 лет**  
**(ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ)**

*[Signature]*

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценност ь	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Вариант 1</b>														
1	Овощи свежие, отварные, соленные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	14	28	1,2	
2	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,5	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6	№102/2011
3	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
4	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	№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>29,56</b>	<b>27,64</b>	<b>126,5</b>	<b>868,22</b>	<b>28,48</b>	<b>5,86</b>	<b>0,4</b>	<b>7,34</b>	<b>135,64</b>	<b>105,34</b>	<b>327,46</b>	<b>8,3</b>	
	<b>Вариант 2</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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,4	72,2	0	10	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6	№88/2011
3	Рагу из птицы	150	12,7	14,6	13,9	237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	135,7	1,5	№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>20,5</b>	<b>19,3</b>	<b>79,1</b>	<b>569</b>	<b>28,4</b>	<b>17,68</b>	<b>0,52</b>	<b>6,4</b>	<b>124,8</b>	<b>153,2</b>	<b>252,3</b>	<b>5,2</b>	
	<b>Вариант 3</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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9	№82/2011
3	Котлета рыбная	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	№388/2011
4	Картофельное пюре	150	3,16	7,58	21,49	166,08	0,16	10,33	0	0,33	39,16	29,25	85,5	1,08	№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>22,96</b>	<b>19,58</b>	<b>103,3</b>	<b>676,58</b>	<b>28,46</b>	<b>17,61</b>	<b>0,22</b>	<b>7,23</b>	<b>192,76</b>	<b>192,95</b>	<b>376,3</b>	<b>6,18</b>	
	<b>Вариант 4</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	Суп из овощей	200	1,5	3	8,9	68,3	0	6,8	0,2	0	25,6	17,1	38,6	0,7	№135
3	Котлеты рубленые из кур. запеченные с молочным соусом	80	15,68	17,36	8,64	256,4	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18	№501
4	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	№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	
	<b>Итого</b>		<b>27,98</b>	<b>26,76</b>	<b>115</b>	<b>823,4</b>	<b>28,26</b>	<b>87,29</b>	<b>65,44</b>	<b>3,51</b>	<b>176,16</b>	<b>210,32</b>	<b>211,63</b>	<b>27,88</b>	
	<b>Вариант 5</b>														
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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,4	72,2	0	10	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6	№88/2011
3	Плов из птицы	150	15,3	19	27,4	340,5	0,1	2	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5	№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	
	<b>Итого</b>		<b>23,3</b>	<b>23,9</b>	<b>100,7</b>	<b>706,7</b>	<b>23,3</b>	<b>13,68</b>	<b>0,42</b>	<b>7,5</b>	<b>126,6</b>	<b>157,2</b>	<b>279,4</b>	<b>6</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	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,5	0,1	3,7	0,2	1,9	30,1	26,9	63,4	1,6	№102/2011
3	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	№280/2011
4	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	№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	
	<b>Итого</b>		<b>29,4</b>	<b>27,9</b>	<b>127,8</b>	<b>874,3</b>	<b>28,4</b>	<b>3,98</b>	<b>0,32</b>	<b>8,2</b>	<b>161,2</b>	<b>175,7</b>	<b>340,1</b>	<b>7,8</b>	
	<b>Вариант 7</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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9	№103/2011
3	Тефтели (2 вариант) с соусом	80/30	7,05	7,84	8,92	134,25	0,048	0,4	31,2	0,42	22,36	78,6	15,6	0,64	№462
4	Картофельное пюре	150	3,16	7,58	21,49	166,08	0,16	10,33	0	0,33	39,16	29,25	85,5	1,08	№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	

Итого	18,81	18,32	104,3	653,03	28,508	16,11	31,42	3,55	149,12	231,45	231,1	5,72	
<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 Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9 №82/2011
3 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	26,9	127,5	1,3 №488
4 Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8 №648
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>21,6</b>	<b>21,6</b>	<b>79,8</b>	<b>597,5</b>	<b>28,4</b>	<b>11,88</b>	<b>0,42</b>	<b>6,2</b>	<b>126,7</b>	<b>150,3</b>	<b>248,1</b>	<b>5,3</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 Суп из овощей	200	1,5	3	8,9	68,3	0	6,8	0,2	0	25,6	17,1	38,6	0,7 №135
3 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
4 Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,2	4,2	38,6	217,2	0,2	0	0	1,1	29,4	32,5	146	2,4 №302/2011
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	0,5 №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>28,26</b>	<b>25,54</b>	<b>109,8</b>	<b>778,42</b>	<b>28,48</b>	<b>7,46</b>	<b>0,6</b>	<b>5,44</b>	<b>182,04</b>	<b>181,54</b>	<b>418,86</b>	<b>8,2</b>
<b>Вариант 10</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 Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,4	72,2	0	10	0,2	1,8	34,4	17,7	34,9	0,6 №88/2011
3 Рагу из птицы	150	12,7	14,6	13,9	237,8	0,2	7,6	0,3	2,9	22,6	32,7	135,7	1,5 №289/2011
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 №388/2011
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>21,2</b>	<b>19,6</b>	<b>87,2</b>	<b>589,4</b>	<b>28,4</b>	<b>19,28</b>	<b>0,52</b>	<b>6,5</b>	<b>129,5</b>	<b>156,1</b>	<b>256,3</b>	<b>6</b>
<b>Вариант 11</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 Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	0	7,1	0,2	1,9	34,6	20,6	38,9	0,9 №82/2011
3 Плов из птицы	150	15,3	19	27,4	340,8	0,1	2	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5 №492
4 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	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	5,3	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>23,2</b>	<b>23,7</b>	<b>95,6</b>	<b>684</b>	<b>28,3</b>	<b>9,18</b>	<b>0,42</b>	<b>7,5</b>	<b>122,1</b>	<b>157,4</b>	<b>279,40</b>	<b>5,5</b>	
	<b>Вариант 12</b>														
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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94	0,1	5,3	0,2	1,1	19,8	20,8	48,3	0,9	№103/2011
3	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	№280/2011
4	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	№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 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 пеклеваемый	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
	<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>25,3</b>	<b>137,6</b>	<b>877,6</b>	<b>28,3</b>	<b>5,58</b>	<b>0,32</b>	<b>6,7</b>	<b>132,2</b>	<b>166,1</b>	<b>326,8</b>	<b>5,9</b>	
	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>291,77</b>	<b>279,14</b>	<b>##</b>	<b>8698,15</b>	<b>335,69</b>	<b>215,59</b>	<b>101,02</b>	<b>76,07</b>	<b>1758,82</b>	<b>2037,60</b>	<b>3547,75</b>	<b>97,98</b>	
	<b>Среднее за 1 день</b>		<b>24,31</b>	<b>23,26</b>	<b>97,93</b>	<b>724,846</b>	<b>27,97</b>	<b>17,97</b>	<b>8,41833</b>	<b>6,34</b>	<b>146,568</b>	<b>169,8</b>	<b>295,65</b>	<b>8,17</b>	