



"Согласовано"

Начальник отдела по образованию администрации

Городищенского муниципального района

С.А. Рассадникова



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы

7-11 лет муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Городищенского района

Волгоградской области (завтрак 2 и обед) с 1.01.2021г.

№ 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Вариант 1															
	Завтрак 2															
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/5	6,4	8,25	33,24	234	0,1	0,72	41,1	0,57		110,07	165,97	33,24	1,75	№302
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0		16	8	6	0,8	№685
3	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		9,6	8,45	67,74	383,9	0,2	2,92	41,1	1,37		134,37	185,87	69,44	3,25	
	Обед															
1	Овощи свежие, солёные, отварные	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	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	№294/20
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 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 пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7		4,9	5,1	23,5	1,1	
	Итого		29,56	27,64	126,5	868,22	28,48	5,86	0,4	7,34		135,64	175,34	327,5	8,3	
	Всего		39,16	36,09	194,2	1252,1	28,68	8,78	41,5	8,71		270,01	361,21	396,9	11,55	
	Вариант 2															
	Завтрак 2															
1	Оладьи с маслом и сахаром	150/5/ 10	11,54	11,48	76,54	456	0,23	0,55	27,5	0		126,57	185,2	49,16	2,1	№733
2	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
	Итого		11,74	11,48	91,54	517,6	0,23	1,65	27,7	0		140,17	189,8	50,56	2,5	
	Обед															
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2		46	14	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 пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8		8,3	11,9	30,2	0,7	
6	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7		4,9	5,1	23,5	1,1	



Итого	20,5	19,3	79,1	569	28,4	17,68	0,52	6,4	124,8	83,2	252,3	5,2
<b>Всего</b>	<b>32,24</b>	<b>30,78</b>	<b>170,6</b>	<b>1086,6</b>	<b>28,63</b>	<b>19,33</b>	<b>28,22</b>	<b>6,4</b>	<b>264,97</b>	<b>273</b>	<b>302,9</b>	<b>7,7</b>
<b>Вариант 3</b>												
<b>Завтрак 2</b>												
1 Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	150/5	4,1	4,9	26	165,5	0,1	0,2	0	78,6	22,5	91,4	0,5 №175/2011
3 Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	11	54,88	25	0,93 №685
4 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого</b>		<b>9,6</b>	<b>10,1</b>	<b>54,1</b>	<b>348,7</b>	<b>3,58</b>	<b>17,7</b>	<b>0,01</b>	<b>97,9</b>	<b>89,28</b>	<b>146,6</b>	<b>2,13</b>
<b>Обед</b>												
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	46	84	28	1,2
2 Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	0	7,1	0,2	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	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	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	14	14	8	2,8 №648
6 Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	33,6	13,2	0,6
7 Хлеб пеклеваный	30	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8
<b>Итого</b>		<b>22,96</b>	<b>19,28</b>	<b>103,29</b>	<b>676,58</b>	<b>28,404</b>	<b>25,61</b>	<b>0,22</b>	<b>205,06</b>	<b>235,65</b>	<b>347,5</b>	<b>10,58</b>
<b>Всего</b>		<b>32,56</b>	<b>29,38</b>	<b>157,4</b>	<b>1025,3</b>	<b>31,984</b>	<b>43,31</b>	<b>0,23</b>	<b>302,96</b>	<b>324,93</b>	<b>494,1</b>	<b>12,71</b>
<b>Вариант 4</b>												
<b>Завтрак 2</b>												
1 Макароны с сыром	150	9,8	9,3	35	278	0,06	0,17	86,4	221,4	151,8	15,3	0,03 №333
2 Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	16	8	6	0,8 №685
3 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>9,5</b>	<b>69,5</b>	<b>427,9</b>	<b>0,16</b>	<b>2,37</b>	<b>86,4</b>	<b>245,7</b>	<b>171,7</b>	<b>51,50</b>	<b>1,53</b>
<b>Обед</b>												
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	46	84	28,00	1,2
2 Суп из овощей	200	1,5	3	8,9	68,3	0	5,8	0,2	25,6	17,1	38,60	0,7 №135
3 Котлеты рубленые из кур, заеченные с молочным соусом	80	15,68	17,36	8,64	256,4	0,06	4,41	65,12	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	8,6	24,5	75,30	0,5 №304/2011
5 Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	30	0	19,2	4,9	3,10	0,5 №388/2011
6 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	8,3	11,9	30,20	0,7
7 Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	4,9	5,1	23,50	1,1



Итого		27,98	26,76	115,04	823,4	28,26	87,29	65,44	3,51	176,16	210,32	211,63	27,88	
Всего	9	40,98	36,26	184,54	1251,3	28,42	9,66	151,84	5,11	421,86	382,02	263,13	29,41	
Вариант 5														
Завтрак 2														
1 Каша молочная вязкая геркулесовая с маслом	150/5	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	8	0	19,2	48,5	17,8	0,85	№302
2 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
3 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		9,19	9,63	78,98	439,2	0,18	0,15	8,3	0,8	78,3	69,1	76,8	2,05	
Обед														
1 Овощи свежие, солёные, отварные	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 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 пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
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	
Итого		23,3	23,9	100,7	706,7	28,3	13,68	0,42	7,5	126,6	157,2	279,40	6	
Всего		32,49	33,53	179,68	1145,9	28,48	13,83	8,72	8,3	204,9	226,3	356,20	8,05	
Вариант 6														
Завтрак 2														
1 Каша молочная гречневая вязкая с маслом	150/5	4,65	7,3	31,03	186	0,2	0	38,75	0,48	25,75	203,78	136,13	4,58	№302
4 Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	0,044	1,3	20	20	125,8	90	14	0,13	№379/2011
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		10,81	10,17	66,47	378,9	0,344	1,3	58,75	21,28	159,85	305,68	180,33	5,41	
Обед														
1 Овощи свежие, солёные, отварные	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 Макароны 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 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 пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
Итого		29,4	27,9	127,80	874,3	28,4	3,98	0,32	8,2	161,2	175,7	340,1	7,8	
Всего		40,21	38,07	194,27	1253,2	28,744	5,28	59,07	29,48	321,05	481,38	520,43	13,21	





1	Каша молочная "Видная манная с маслом"	150/5	4,58	8,04	24,28	188,25	0,06	0,88	43,5	0,39	100,32	88,64	15,22	0,59	№311
2	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
3	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		7,78	8,24	58,78	341,75	0,16	1,98	43,7	1,19	122,22	105,14	46,82	1,69	
	Обед														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	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	12,93	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	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 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 пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
	Итого		27,13	24,74	125,48	829,82	28,48	8,96	0,3	5,54	144,54	177,54	394,06	8,6	
	Всего		34,91	32,98	184,26	1171,6	28,64	10,94	44	6,73	266,76	282,68	440,88	10,29	
	Вариант 10														
	Завтрак 2														
1	Оладьи с маслом и сахаром	150/5/	11,54	11,48	76,54	456	0,23	0,55	27,5	0	126,57	185,2	49,16	2,1	№733
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	№379/2011
	Итого		14,7	14,15	92,48	557	0,274	1,85	47,5	0	252,37	275,2	63,16	2,23	
	Обед														
1	Овощи свежие, солёные, отварные	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	№38/2011
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 пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
6	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
	Итого		21,2	19,6	79,90	589,4	28,4	97,68	0,52	7,2	135,4	156,3	255,4	5,6	
	Всего		35,9	33,75	172,38	1146,4	28,674	99,53	48,02	7,2	387,77	431,5	318,56	7,83	
	Вариант 11														
	Завтрак 2														
1	Каша молочная вязкая из риса и пшена "Дружба" с маслом	150/5	4,1	4,9	26	165,5	0,1	0,2	0	0	78,6	22,5	91,4	0,5	№175/2011
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	53	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
3	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	7,3	5,1	60,5	315,4	0,2	2,4	0	0,8	102,9	42,4	127,60	2
<b>Обед</b>												
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	84	28,00	1,2
2 Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	0	7,1	0,2	1,9	20,6	38,90	0,9
3 Плов из птицы	150	15,3	19	27,4	340,8	0,1	2	0,2	3,9	33,8	158,80	1,5
4 Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	8,6	1,8	0,00	0,1
5 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	8,3	11,9	30,20	0,7
6 Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	4,9	5,3	23,50	1,1
<b>Итого</b>		23,2	23,7	95,6	684	28,3	9,18	0,42	7,5	122,1	279,40	5,5
<b>Всего</b>		30,5	28,8	156,1	999,4	28,5	11,58	0,42	8,3	199,8	407,00	7,5
<b>Вариант 12</b>												
<b>Завтрак 2</b>												
1 Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/5	6,4	8,25	33,24	234	0,1	0,72	41,1	0,57	165,97	33,24	1,75
2 Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	54,88	25	0,93
3 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	8,3	11,9	30,2	0,7
<b>Итого</b>		11,9	13,45	61,34	417,2	3,58	18,22	41,11	1,37	232,75	88,44	3,38
<b>Обед</b>												
1 Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	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	20,8	48,3	0,9
3 Фрикадельки мясные с соусом	80/30	12,5	17	13,5	256,5	0	0,2	0	3,6	32,9	117,2	1,5
4 Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0	0	0,1	0,3	24,5	75,3	0,5
5 Кисель из концентрата	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	8	2,8
6 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	8,3	11,9	30,2	0,7
7 Хлеб пеклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	4,9	5,1	23,5	1,1
<b>Итого</b>		25,9	25,3	127,10	835,9	28,322	9,58	0,32	6,7	134,5	330,50	8,7
<b>Всего</b>		37,8	38,75	188,4	1253,1	31,902	27,8	41,43	8,07	263,87	410,93	12,08
<b>Всего за 12 дней</b>		417,9	396,1	2102	13637	349,89	366,22	582,99	107,95	4074	4517	137,1
<b>Среднее за 1 день</b>		34,82	33,01	175,2	1136,4	29,157	30,518	48,583	8,9958	339,5	376,4	11,43