

<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p><i>В.И. Савельев</i></p> <p>«Славия»</p> <p>1043400170041</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><i>И.А. Климина</i></p> <p>И.А. Климина</p> <p>30.11.2020</p>
---	---	--

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

Сер. З...

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вариант 1															
1	Овощи свежие, отварные, соленые	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	14	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	0,9	№492
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	№685
4	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	
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		23,56	23,76	88,24	657,7	28,18	14,12	0,28	6,06	115,3	86,95	269,6	6,6	
Вариант 2															
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	9	19,04	1,3	213	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
3	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
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	
	Итого		19,1	25,14	75,7	602,9	28,21	1,18	0,32	2,1	89,9	156	118,2	3,95	
Вариант 3															
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	Птица, тушенная 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
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	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		21,79	23,28	82,12	645,56	28,298	7,39	12,41	4,38	102,45	155,17	223,5	4,51	
Вариант 4															
1	Овощи свежие, отварные, соленые	60	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Тефтели (вариант 2) 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
3	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
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		15,81	16,02	75,91	500,23	46,908	13,07	31,24	1,89	162,48	267,75	183,96	5,22	
Вариант 5															

1	Овощи свежие, отварные, соленые	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	
	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, 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	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	
	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	№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	
	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, соленые	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	
	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, соленые	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	
	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	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	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
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	4,64	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	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	