

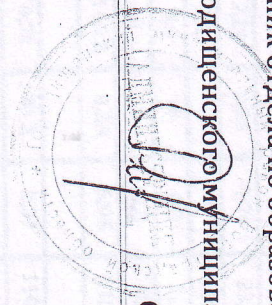
*С.А. Рассадникова*  
18.01.2021г.

"Согласовано"

Начальник отдела по образованиис 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 1 и завтрак 2) с 1.01.2021г.

КОПИЯ  
ВЕРНА





Вариант 4												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84
2	Птица, тушеная 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
3	Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88
4	Печенье	30	2,01	2,26	15,61	115	0,048	0	12	0	5,9	22,49
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			21,79	23,28	82,12	645,66	28,298	7,39	12,41	4,28	102,45	155,17
Завтрак 2												
1	Каша вязкая молочная 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
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	58	0	2,2	0	0	16	8
Итого			7,3	5,1	60,50	315,4	0,2	2,4	0	0,8	102,9	42,4
Всего			29,09	28,38	142,6	961,06	28,498	9,79	12,41	5,08	205,35	197,57
Вариант 5												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84
2	Тертая (Зварянт) с соусом	80/30	7,05	7,84	8,92	134,25	0,048	0,4	31,2	0,42	22,36	78,6
3	Картофельное пюре	150	3,16	7,58	21,49	166,08	0,16	10,33	0	0,33	39,16	29,15
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			14,81	15,82	71,51	480,23	28,308	13,01	31,22	1,75	131,82	211,65
Завтрак 2												
1	Макаронь с сыром	150	9,8	9,3	35	278	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,8
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	71,4	0	0	0	0	8,6	1,8
Итого			12,8	9,5	73,90	441,3	0,16	0,17	86,4	1,6	238,3	165,5
Всего			27,61	25,32	145,41	921,53	28,468	13,18	117,62	3,35	370,12	377,15
Вариант 5												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14	102,94	693,32	0,11	4,0	0,52	4,37	58,1	71,24
Всего			58,45	49,46	248,35	1614,85	56,826	20,16	129,84	8,72	501,92	659,39
Вариант 6												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14	102,94	693,32	0,11	4,0	0,52	4,37	58,1	71,24
Всего			58,45	49,46	248,35	1614,85	56,826	20,16	129,84	8,72	501,92	659,39
Вариант 7												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14	102,94	693,32	0,11	4,0	0,52	4,37	58,1	71,24
Всего			58,45	49,46	248,35	1614,85	56,826	20,16	129,84	8,72	501,92	659,39
Вариант 8												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14	102,94	693,32	0,11	4,0	0,52	4,37	58,1	71,24
Всего			58,45	49,46	248,35	1614,85	56,826	20,16	129,84	8,72	501,92	659,39
Вариант 9												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14	102,94	693,32	0,11	4,0	0,52	4,37	58,1	71,24
Всего			58,45	49,46	248,35	1614,85	56,826	20,16	129,84	8,72	501,92	659,39
Вариант 10												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14	102,94	693,32	0,11	4,0	0,52	4,37	58,1	71,24
Всего			58,45	49,46	248,35	1614,85	56,826	20,16	129,84	8,72	501,92	659,39
Вариант 11												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14	102,94	693,32	0,11	4,0	0,52	4,37	58,1	71,24
Всего			58,45	49,46	248,35	1614,85	56,826	20,16	129,84	8,72	501,92	659,39
Вариант 12												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14	102,94	693,32	0,11	4,0	0,52	4,37	58,1	71,24
Всего			58,45	49,46	248,35	1614,85	56,826	20,16	129,84	8,72	501,92	659,39
Вариант 13												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14	102,94	693,32	0,11	4,0	0,52	4,37	58,1	71,24
Всего			58,45	49,46	248,35	1614,85	56,826	20,16	129,84	8,72	501,92	659,39
Вариант 14												
Завтрак 1												
1	Овощи свежие, солёные, отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	46	84
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
3	Пюре из бобовых (горох)	150	14,16	7,08	29,24	255	0	2,33	0	0,19	15	8,25
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9
Итого			31,84	24,14								

Итого		31,72	24,12	82,42	688,82	23,18	3,99	0,3	3,83	99,94	130,99	186,4	4,5	
<b>Завтрак 2</b>														
1 Каша молочная геркулесовая вязкая с медом	150/5	6,72	6,14	37,5	219	0,15	0,72	11,1	0,47	117,41	156,38	54,03	1,57	№302
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	№379/2011
3 Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
Итого		12,88	9,01	72,94	411,9	0,294	2,02	31,1	1,27	251,51	298,28	98,23	2,4	
Всего		44,6	33,13	155,36	1100,7	23,474	6,01	31,4	5,1	351,45	429,27	284,67	6,9	
<b>Вариант 6</b>														
<b>Завтрак 1</b>														
1 Овощи свежие-соленые-отварные	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	46	84	28	1,2	
2 Рату из птицы	180	15,1	17,3	16,6	285,1	0,15	8,92	0,39	3,28	27	38,1	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		20,2	18	62,9	505,1	28,25	89	0,41	5,08	100,5	139,9	223,9	4,27	
<b>Завтрак 2</b>														
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
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
3 Компот и эвских 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
Итого		7,85	7,7	78,03	390,6	0,3	1,6	38,75	1,38	47,35	220,38	170,3	6,18	
Всего		28,05	25,7	140,93	895,7	28,55	90,6	39,16	6,46	147,85	360,28	394,23	10,45	
<b>Вариант 7</b>														
<b>Завтрак 1</b>														
1 Прица, тушенная в соусе с овощами	180	15,18	20,42	12,91	296,06	0,15	5,71	0,339	3,28	28,95	32,08	15,3	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 свежие (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	№388/2011
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	0,339	4,38	74,85	64,18	204,1	5,98	
<b>Завтрак 2</b>														
1 Макароны с сыром	150	9,8	9,3	35	278	0,06	0,17	86,4	0,8	221,4	151,8	15,3	0,03	№333
2 Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
3 Чай с сахаром и лимонном	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0,2	0	13,6	4,6	1,4	0,4	№377/2011
Итого		13	9,5	69,5	431,5	0,16	1,27	86,6	1,6	243,3	108,3	46,90	1,13	

4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	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		
	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		
	Всего		37,76	36,89	178,98	1193,6	24,554	4,61	47,7	4,64	354,71	421,84	305,76	7,73		
	Вариант 11															
	Завтрак 1															
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	Сосиска отварная	80	5,1	7,25	0,13	62	0	0	40	0,1	6	35	4	0,45	№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	2,9	173,8	306,9	92,20	4,35		
	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	91,40	0,5	№175/2011	
2	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0	1,6	0	0,1	13,3	4,7	4,00	0,9	№342/2011	
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,20	0,7		
	Итого		7,3	5,3	73	370,1	0,2	1,8	0	0,9	100,2	39,1	125,60	2,1		
	Всего		20,75	16,7	114,43	708	28,42	4,08	40,02	3,8	274	346	217,80	6,45		
	Вариант 12															
	Завтрак 1															
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	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		
	Завтрак 2															
1	Каша вязкая молочная пшеничная 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	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
3	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011	
	Итого		9,4	8,45	72,14	403,3	0,2	0,72	41,1	1,37	126,97	179,67	63,44	2,55		

Всего	31,4	15,55	123,4	901,6	31,83	27,22	41,52	5,65	219,27	369,55	309,24	7,25	
Всего за 12 дней	380,4	346,4	1776	11934	311,84	202,98	583,17	62,78	3202,2	3973,5	3542	90,82	
Среднее за 1 день	31,7	28,86	148	994,51	25,987	16,915	48,597	5,2317	266,85	331,12	295,1	7,568	