
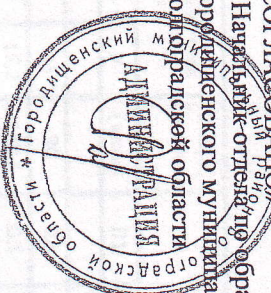
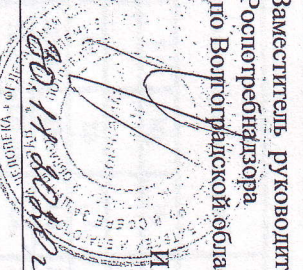


<p>«УТВЕРЖАЮ»</p> <p><i>И.А. Климина</i></p> <p><i>И.А. Климина</i></p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Начальник отдела по образованию администрации Городищенского муниципального района Волгоградской области</p> <p><i>С.А. Расадникова</i></p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора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

Примерное 12-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием

обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области

возрастной группы 7-11 лет

(ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ)



И.А. Климина

МБОУ № 11

Городищенского района

Волгоградской области

18.11.2012

С.А. Расадникова



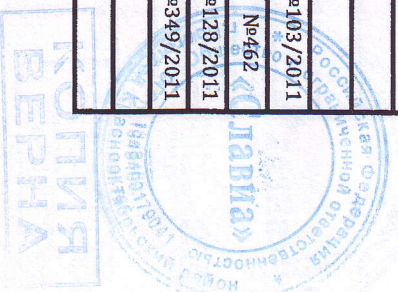
КОПИЯ
ВЕРНА

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамин, мг							Минеральные вещества, мг							Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	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				№102/2011			
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				№294/2011			
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				№203/2011			
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				№342/2011			
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							
6	Хлеб пеклеваннный	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		29,56	27,64	126,5	868,22	28,48	5,86	0,4	7,34	135,64	105,34	327,46	8,3							
Вариант 2																					
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	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 пеклеваннный	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							
	Итого		20,5	19,3	79,1	569	28,4	17,68	0,52	6,4	124,8	153,2	252,3	5,2							
Вариант 3																					
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	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 пеклеваннный	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		22,96	19,58	103,3	676,58	28,46	17,61	0,22	7,23	192,76	192,95	376,3	6,18							
Вариант 4																					
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							

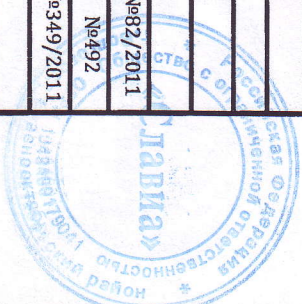


КОПИЯ
ВЕРНА

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	
	Итого		27,98	26,76	115	823,4	28,26	87,29	65,44	3,51	176,16	210,32	211,63	27,88	
	Вариант 5														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	60	1,4	0,2	6,6	30	23	0,08	0,02	0,2	4,6	8,4	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	1,9	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	
	Итого		23,3	23,9	100,7	706,7	23,3	13,68	0,42	7,5	126,6	157,2	279,4	6	
	Вариант 6														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	4,6	8,4	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	1,7	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	
	Итого		29,4	27,9	127,8	874,3	28,4	3,98	0,32	8,2	161,2	175,7	340,1	7,8	
	Вариант 7														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,08	0,02	0,2	4,6	8,4	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	Тертеги (2 вариант) с соусом	80/30	7,05	7,84	8,92	134,25	0,048	0,4	3,12	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	
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	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
3	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9	0,2	4,7	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
5	Хлеб неклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	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	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		21,6	21,6	79,8	597,5	28,4	11,88	0,42	6,2	126,7	150,3	248,1	5,3	
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	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
3	Котлета рубленая из птицы	80	12,96	16,64	12,08	250,32	0,08	0,48	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	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	50,8	8,7	28,8	0,5	№342/2011
6	Хлеб неклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	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	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		28,26	25,54	109,8	778,42	28,48	7,46	0,6	5,44	182,04	181,54	418,86	8,2	
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	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
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
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	№388/2011
5	Хлеб неклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	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	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
Итого		21,2	19,6	87,2	589,4	28,4	19,28	0,52	6,5	129,5	156,1	256,3	6	
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	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
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
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	8,6	1,8	0	0,1	№349/2011
5	Хлеб неклеваный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0,7	4,9	5,3	23,5	1,1	



КОПИЯ
ВЕРНА

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	
	Итого		23,2	23,7	95,6	684	28,3	9,18	0,42	7,5	122,1	157,4	279,40	5,5	
	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	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 пекленанный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,1	0	0	0,7	4,9	5,1	23,5	1,1	
	Итого		25	25,3	137,6	877,6	28,3	5,58	0,32	6,7	132,2	166,1	326,8	5,9	
	Всего за 12 дней		291,77	279,14	###	8698,15	335,69	215,59	101,02	76,07	1758,82	2037,60	3547,75	97,98	
	Среднее за 1 день		24,31	23,26	97,93	724,846	27,97	17,97	8,41833	6,34	146,568	169,8	295,65	8,17	



КОПИЯ
ВЕРНА