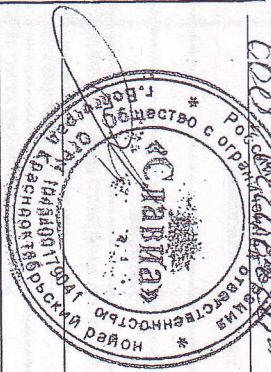


«УТВЕРЖДАЮ»

И.А. Климина



«СОГЛАСОВАНО»

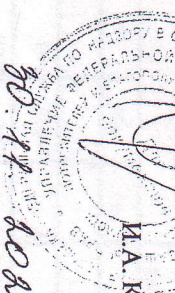
Начальник отдела по образованию администрации
Городищенского муниципального района
Волгоградской области



С.А. Рассадникова

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель руководителя Управления
Роспотребнадзора
по Волгоградской области



И.А. Климина

И.А. Климина

Примерное 12-ти дневное меню

Для обеспечения горячим питанием

обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области

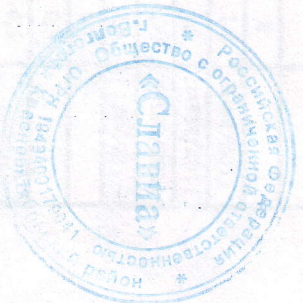
возрастной группы 12-18 лет

(ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ)



И.А. Климина
Директор

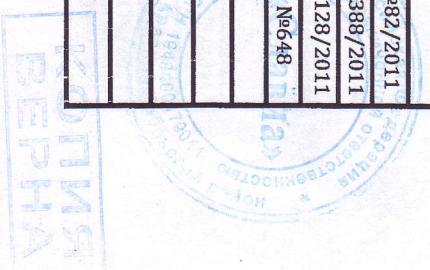
МБОУ «Альбиновская СОШ»
18.11.2018г.



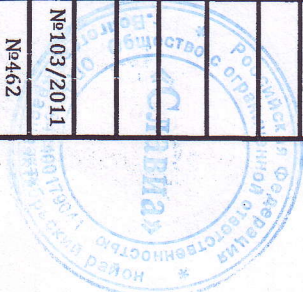
С.А. Рассадникова

КОПИЯ
ВЕРНА

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценност ^б (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Вариант 1																			
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2					
2	Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,4	19	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2	№102/2011				
3	Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,7	15,1	312,1	0,1	0,6	0,1	3,3	21,3	27,8	154,7	2	№294/2011				
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	№203/2011				
5	Компот из свежих яблоков	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 неклеваный	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		36,1	34,1	144,3	1021	47,4	6,94	0,44	8,94	181,46	247,8	403,66	10,1					
Вариант 2																			
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2					
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	№88/2011				
3	Рагу из птицы	200	16,7	19,4	18,6	316,3	0,2	10	0,5	3,6	29,9	43,5	180,5	2	№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 неклеваный	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		25,9	25,4	90,1	685,8	47	22,54	0,74	7,84	171,46	224,6	324,46	6,8					
Вариант 3																			
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,6	140	46,66	2					
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	13	105,8	0	8,8	0,2	2,4	43,5	26	48,5	1,2	№82/2011				
3	Котлета рыбная	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0	4,1	59,9	50,2	207,5	1,6	№388/2011				
4	Картофельное пюре	180	3,8	9,1	25,8	199,3	0,2	12,4	0	0,4	4,7	35,1	102,6	1,36	№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 неклеваный	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		27,9	24,2	117,7	790,9	47,1	21,54	0,24	8,74	251,9	270,2	463,26	6,6					
Вариант 4																			
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,6	140	46,66	2					



2	Суп из овощей	250	1,8	3,7	11	85,3	0,1	8,5	0,2	0,2	31,7	21,4	48,3	0,9	№13
3	Коллеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	16,6	19,2	10,8	278	0,08	0,51	81,4	0,89	79,45	78,53	16,16	28,98	№501
4	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	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		30,9	30,6	131,5	925,8	47,08	89,15	81,74	4,13	230,55	291,33	258,22	34,68	
	Вариант 5														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,1	9,3	90,5	0	12,4	0,2	2,4	43,1	22,3	43,6	0,9	№88/2011
3	Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	454,9	0,1	2,5	0,3	5,3	26	45,4	211,7	2	№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		29,8	31,5	116,1	859,4	46,9	16,64	0,54	9,64	172,26	229,4	359,66	7,6	
	Вариант 6														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,4	19	147,3	0,3	4,6	0,2	2,5	37,8	33,7	79,2	2	№102/2011
3	Фрикадельки мясные с соусом	100/30	15,5	21	16,4	316,9	0	0,3	0	4,6	39,9	22,2	145,3	2	№280/2011
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2	0	0,1	1,2	19,2	24,6	65,4	1,4	203/2011
5	Компот из клюквы	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		35,7	34,3	145,5	1025,7	47,3	5,04	0,34	10,14	209,76	246,9	413,46	9,7	
	Вариант 7														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1	№103/2011
3	Тертели (2 парант) с соусом	100/30	8,81	9,8	11,15	167,81	0,06	0,5	39	0,52	27,95	98,25	19,5	0,8	№462
4	Картофельное пюре	180	3,8	9,1	25,8	199,3	0,2	12,4	0	0,4	47	35,1	102,6	1,3	№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



КОПИЯ
РЕПЛИКА

4	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	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	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		29,8	31,2	111,7	189,4	46,9	11,44	0,54	9,54	167,96	230,2	360,56	7,1				
	Вариант 12																	
1	Овощи свежие, отварные, соленные	100	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2				
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	19,9	117,6	0,1	6,6	0,2	1,4	24,7	26,2	60,6	1,1				№103/2011
3	Фрикадельки мясные с соусом	100/30	15,5	21	16,4	316,9	0	0,3	0	4,6	39,3	22,2	145,3	2				№280/2011
4	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,7	263,1	0,1	0	0,1	0,4	10,4	29,5	90,3	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 неклеваный	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		30,2	31,3	156,5	1025,4	47	7,04	0,34	8,24	175,96	236,8	400,86	7,4				
	Всего за 12 дней		355,81	350,50	###	10299,20	546,46	253,23	126,16	93,45	2315,84	2957,08	4413,32	123,78				
	Среднее за 1 день		29,65	29,21	119,7	858,267	45,54	21,10	10,5133	7,79	192,987	246,42	367,78	10,32				



КОПИЯ
ВЕРНА