


«Психологическая помощь» МБОУ «Городищенский сш №1»

«Утверждено»  
Зав. учреждением  
Свиридов С.А. Свиридов

«УТВЕРЖДАЮ»  
  
 Светлана Владимировна  


«СОГЛАСОВАНО»  
 Начальник отдела по образованию администрации  
 Городищенского муниципального района  
 Волгоградской области  
  
 С.А. Рассалникова

«СОГЛАСОВАНО»  
 Заместитель руководителя Управления  
 Роспотребнадзора  
 по Волгоградской области  
  
 И.А. Климина

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



*Свиридов С.А.*

КОПИЯ  
ВЕРНА

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценност (ккал)	Витамин, мг					Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Вариант 1</b>																
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	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	№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	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
	<b>Итого</b>		<b>23,56</b>	<b>23,76</b>	<b>88,24</b>	<b>657,7</b>	<b>28,18</b>	<b>14,12</b>	<b>0,28</b>	<b>6,06</b>	<b>115,3</b>	<b>86,95</b>	<b>269,6</b>	<b>6,6</b>		
<b>Вариант 2</b>																
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	0,1	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	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	№377/2011		
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
	<b>Итого</b>		<b>19,1</b>	<b>25,14</b>	<b>75,7</b>	<b>602,9</b>	<b>28,21</b>	<b>1,18</b>	<b>0,32</b>	<b>2,1</b>	<b>89,9</b>	<b>156</b>	<b>118,2</b>	<b>3,95</b>		
<b>Вариант 3</b>																
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	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	№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	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
	<b>Итого</b>		<b>21,79</b>	<b>23,28</b>	<b>82,12</b>	<b>645,56</b>	<b>28,298</b>	<b>7,39</b>	<b>12,41</b>	<b>4,38</b>	<b>102,45</b>	<b>155,17</b>	<b>223,5</b>	<b>4,51</b>		
<b>Вариант 4</b>																
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	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	№685		
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
	<b>Итого</b>		<b>15,81</b>	<b>16,02</b>	<b>75,91</b>	<b>500,23</b>	<b>46,908</b>	<b>13,07</b>	<b>31,24</b>	<b>1,89</b>	<b>162,48</b>	<b>267,75</b>	<b>183,96</b>	<b>5,22</b>		
<b>Вариант 5</b>																

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	Копченая 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	235	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	
	<b>Итого</b>		<b>31,72</b>	<b>24,12</b>	<b>92,42</b>	<b>688,82</b>	<b>23,18</b>	<b>3,99</b>	<b>0,3</b>	<b>3,83</b>	<b>99,94</b>	<b>130,99</b>	<b>186,4</b>	<b>4,5</b>	
	<b>Вариант 6</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>20,8</b>	<b>18,7</b>	<b>54,5</b>	<b>468,3</b>	<b>28,25</b>	<b>9,1</b>	<b>0,71</b>	<b>4,28</b>	<b>132,1</b>	<b>143,7</b>	<b>249,6</b>	<b>4,27</b>	
	<b>Вариант 7</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>18,98</b>	<b>21,22</b>	<b>61,71</b>	<b>514,36</b>	<b>0,25</b>	<b>17,51</b>	<b>0,39</b>	<b>4,38</b>	<b>74,85</b>	<b>64,18</b>	<b>204,1</b>	<b>5,98</b>	
	<b>Вариант 8</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>23,16</b>	<b>21,94</b>	<b>82,05</b>	<b>611,6</b>	<b>28,26</b>	<b>2,52</b>	<b>0,02</b>	<b>5,17</b>	<b>117,14</b>	<b>212,56</b>	<b>315,9</b>	<b>7,3</b>	
	<b>Вариант 9</b>														
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	407,4	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	
	<b>Итого</b>		<b>26,07</b>	<b>26,42</b>	<b>86,35</b>	<b>707,6</b>	<b>28,228</b>	<b>2,42</b>	<b>12,58</b>	<b>5,76</b>	<b>134,4</b>	<b>167,94</b>	<b>285,8</b>	<b>4,43</b>	



Вариант 10														
1	Овощи свежие, отварные, соленые	60	1,4	0,2	6,6	30	28	0,98	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
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
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
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
	<b>Итого</b>		<b>23,06</b>	<b>22,74</b>	<b>86,48</b>	<b>636,62</b>	<b>28,28</b>	<b>2,76</b>	<b>0,2</b>	<b>4,64</b>	<b>102,34</b>	<b>146,64</b>	<b>242,6</b>	<b>5,5</b>
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
3	Рагу овощное	150	3,75	3,75	0,2	96	0,12	0	0	1,8	97,5	168	24	1,2
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
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
	<b>Итого</b>		<b>13,45</b>	<b>11,4</b>	<b>41,43</b>	<b>337,9</b>	<b>28,22</b>	<b>2,28</b>	<b>40,02</b>	<b>2,8</b>	<b>170,2</b>	<b>274,9</b>	<b>88,20</b>	<b>3,92</b>
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
3	Чай Каркаде	200	2,5	5	8,6	91,3	3,38	17,5	0,01	0	11	54,88	25	0,93
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
	<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>7,1</b>	<b>51,3</b>	<b>498,3</b>	<b>31,63</b>	<b>26,5</b>	<b>0,42</b>	<b>4,28</b>	<b>92,3</b>	<b>189,88</b>	<b>245,8</b>	<b>4,7</b>
	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>259,50</b>	<b>241,84</b>	<b>878,21</b>	<b>6869,89</b>	<b>327,89</b>	<b>102,84</b>	<b>98,89</b>	<b>49,57</b>	<b>1393,40</b>	<b>1996,66</b>	<b>#####</b>	<b>60,88</b>
	<b>Среднее за 1 день</b>		<b>21,63</b>	<b>20,15</b>	<b>73,18</b>	<b>572,49</b>	<b>27,32</b>	<b>8,57</b>	<b>8,2408</b>	<b>4,13</b>	<b>116,12</b>	<b>166,39</b>	<b>217,8</b>	<b>5,07</b>



КОПИЯ  
ВЕРНА