

"Утверждаю"

Директор МКОУ СОШ №3 с.п.Псыгансу  
В.К.Гогуноков



### МЕНЮ

раскладка на 12 дней для организации питания детей  
в возрастных группах с 7 - 11лет в школьных образовательных учреждениях по  
Урванскому муниципальному району

## ЗАВТРАК

7-11 лет (01.09.2024г.)

№ Рец.	Наименование блюда	1 день ( понедельник )							Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
		Выход ( г )	Пищевые вещества ( г )				Итого за завтрак			
			Б	Ж	У	У				
256	Мясо тушенное ( говядина )	100	15,2	17,38	2,56			227,46		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94			67,29		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15			60		
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94			205,47		
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8			39,6		
	Аскорбиновая кислота за весь день								60	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,85</b>	<b>23,96</b>	<b>88,73</b>			<b>669,96</b>	<b>60</b>	
<b>2 день ( вторник )</b>										
322	Биточки из филе птицы с соусом	90/50	14,47	5,54	14			163,74		
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42			221,76		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88			113,6		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94			67,29		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14		
338	Банан	100	1,5	0,5	21			94,5		
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41			52,36		
	Аскорбиновая кислота за весь день								60	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,08</b>	<b>15,39</b>	<b>136,14</b>			<b>783,39</b>		
<b>3 день ( среда )</b>										
268	Котлеты мясные (говядина) с соусом	90/50	13,99	12	17,09			232,32		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15			60		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81			247,54		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94			67,29		
219	Сырники из творога со стуженным соломом	50/20	10,84	8,97	17,14			192,65		



6 день ( Суббота )									
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47			
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,71	7,9	13,61	176,38			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36			
	Аскарбиновая кислота за весь день								60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,26</b>	<b>17,68</b>	<b>108,27</b>	<b>685,24</b>			
7 день ( понедельник )									
322	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	90/50	14,47	5,54	14	163,74			
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60			
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42	221,76			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
	Аскарбиновая кислота за весь день								60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,58</b>	<b>11,69</b>	<b>96,85</b>	<b>582,93</b>			
8 день ( вторник )									
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54			
279	Тефтели из говядины с рисом , с соусом	90/50	11,19	12,53	15,63	220,05			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			

	Аскарбиновая кислота за весь день									60
	<b>Итого за завтрак</b>			23,69	19,02	109,67			704,62	
<b>9 день ( среда )</b>										
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27				193,24	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88				113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49				70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94				67,29	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43				137,16	
	Аскарбиновая кислота									60
	<b>Итого за завтрак</b>		20,36	19,55	81,01				581,43	
<b>10 день ( четверг )</b>										
303	Каша пшениная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55				152,36	
290	Птица тушеная в сметанном соусе ( №373)	100	11,78	10,12	2,93				149,92	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94				100,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49				70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94				67,29	
338	Банан	100	1,5	0,5	21				94,5	
	Аскарбиновая кислота									
	<b>Итого за завтрак</b>		24,21	18,04	93,85				634,6	

11 день ( пятница )									
		90/50	14,17	6,51	13,23	168,19			
235	Шницель рыбный рубленый с соусом								
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
15	Сыр российский ( порциями )	12	2,78	3,54	0	42,98			60
	Аскорбиновая кислота за весь день								
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,5</b>	<b>16,63</b>	<b>89,6</b>	<b>614,07</b>			
12 день ( суббота )									
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6			
	Аскорбиновая кислота за весь день								60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,18</b>	<b>18,04</b>	<b>96,9</b>	<b>630,68</b>			
	<b>Итого за весь период</b>		<b>299,25</b>	<b>225,08</b>	<b>1168,01</b>	<b>7894,76</b>			
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>24,9375</b>	<b>18,75667</b>	<b>97,33417</b>	<b>657,89666667</b>			

Список литературы: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М. ДеЛи плюс, 2015.

01.09.2024г.