

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

для 1-ой смены

01.09.2025г



МЕНЮ

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

(12 - дневное меню)

ЗАВТРАК

7-11 лет (01.09.2025г.) 73,20р

224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен.	170	18,95	17,2	46,68	417,32	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	610	22,28	17,6	91	611,52	60

5 день (пятница)

234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,66	11,97	173,5	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	16,8	17,9	72,33	517,62	60

6 день (Суббота)

245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,01	11,02	3,4	164,82	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	20,43	15,81	85,48	565,93	60

7 день (понедельник)

182	Каша рисовая молочная жидккая с маслом	200	5,59	5,42	32,02	199,22	
209	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10)	60	12,22	9,87	14,86	197,15	

376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	500	21,04	15,69	81,4	550,97	60

8 день (вторник)

268/366	Котлеты мясные (говядина) с соусом (90/60)	150	14,11	12,42	17,9	239,82	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	540	26,03	18,44	103,74	685,04	60

9 день (среда)

322	Биточки из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	18,8	207,68	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	26,33	15,43	97,85	635,59	60

10 день (четверг)

246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87	
303	Каша пшененная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	

389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	19,35	17,3	72,34	522,46	
11 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,86	11,97	175,3	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	640	17,55	15,72	100,6	614,08	60
12 день (суббота)							
256	Мясо тушеное	90	13,68	15,64	2,3	204,68	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	20,61	21,68	84,15	614,16	60
	Итого за весь период	7230	263,33	210,63	1059,5	7186,99	
	Среднее значение за период	602,5	21,94417	17,5525	88,29167	598,9158333	

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

3	Бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	6,27	7,86	14,83	155,14
15	Сыр российский (порциям)	10	2,32	2,95	0	35,83
14	Масло сивочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,13	75,09
321	Плов из птицы	200	22,28	7,73	35,69	301,45
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6
142/297	Картофель тушенный в соусе с курин.фрикадельами(90/150)	240	19,38	13,9	30,39	324,18
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43
219	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10)	60	10,02	7,18	10,93	148,42
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	2,2	15,94	93,68
62	Салат из моркови с маслом	60	0,74	2,05	6,88	48,93
288/303	Филе птицы отварное в сметанном соусе с пшеничной кашей (90/150)	240	15,96	15,53	26,87	311,09
256/303	Мясо тушеное с пшеничной кашей (говядина) (90/150)	240	16,26	19,13	25,97	341,09