

Директор МКОУ СОШ №3 с.п. Псыгансу  
*В. К. Тогукоков* - Тогукоков 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**

1 день ( понедельник )							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценость (ккал)	Вит (С)
			Б	Ж	У		
279	Тефтели из говядины с соусом ( 90/60 )	150	11,19	12,53	14,63	216,05	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
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	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	550	22,62	20,39	75,59	576,35	60
2 день ( вторник )							
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
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	550	20,96	18,43	97,99	641,67	60
3 день ( среда )							
322/366	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом (90/60 )	150	16,65	7,32	18,8	207,68	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,06	5,07	51,22	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	29,33	16,24	97,03	651,6	60
4 день ( четверг )							

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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,28</b>	<b>17,6</b>	<b>91</b>	<b>611,52</b>	<b>60</b>
<b>5 день ( пятница )</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,8</b>	<b>17,9</b>	<b>72,33</b>	<b>517,62</b>	<b>60</b>
<b>6 день ( Суббота )</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,43</b>	<b>15,81</b>	<b>85,48</b>	<b>565,93</b>	<b>60</b>
<b>7 день ( понедельник )</b>							
182	Каша рисовая молочная жидкая 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,04</b>	<b>15,69</b>	<b>81,4</b>	<b>550,97</b>	<b>60</b>
<b>8 день (вторник )</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,03</b>	<b>18,44</b>	<b>103,74</b>	<b>685,04</b>	<b>60</b>
<b>9 день ( среда )</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26,33</b>	<b>15,43</b>	<b>97,85</b>	<b>635,59</b>	<b>60</b>
<b>10 день ( четверг )</b>							
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87	
303	Каша пшенная 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>19,35</b>	<b>17,3</b>	<b>72,34</b>	<b>522,46</b>	
<b>11 день ( пятница )</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>17,55</b>	<b>15,72</b>	<b>100,6</b>	<b>614,08</b>	<b>60</b>
<b>12 день ( суббота )</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,61</b>	<b>21,68</b>	<b>84,15</b>	<b>614,16</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за весь период</b>	<b>7230</b>	<b>263,33</b>	<b>210,63</b>	<b>1059,5</b>	<b>7186,99</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>602,5</b>	<b>21,94417</b>	<b>17,5525</b>	<b>88,29167</b>	<b>598,9158333</b>	

Список литератур: 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 сливочное (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 тушеный в соусе с куриц.фрикадельками(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 пшенной кашей (90/150)	240	15,96	15,53	26,87	311,09
256/303	Мясо тушеное с пшенной кашей (говядина) (90/150)	240	16,26	19,13	25,97	341,09