

01.09.2023г

"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

(01.09.2023г.)

№ Рец.	Наименование блюд	1 день (понедельник)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
		Выход (г)	Пищевые вещества (г)	Б	Ж		
256	Мясо тушенное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	227,46	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
203	Макаронны 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	
33	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0,93	3,66	8,11	69,1	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		25,07	27,71	96,78	736,79	60
2 день (вторник)							
323	Биточки из птицы с соусом	90/50	14,47	14,85	18,17	264,21	
179	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	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		24,37	24,79	140,25	881,59	
3 день (среда)							
299	Котлеты мясные (говядина) с соусом	90/50	13,99	12	17,09	232,32	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
219	Сырники из творога со сгущенным соломом	50/20	10,84	8,97	17,14	192,65	

6 День (Суббота)										
203	Макарони 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				
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5				
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36				
	Аскорбиновая кислота за весь день									60
	Итого за завтрак		24,05	18,27	129,21	777,47				
7 день (понедельник)										
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90/50	14,47	14,85	18,17	264,21				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
179	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	1,66	0,39	14,43	67,87				
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1				
	Аскорбиновая кислота за весь день									60
	Итого за завтрак		22,61	25,79	107,92	754,23				
8 день (вторник)										
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54				
304	Тефтели из говядины с рисом , с соусом	90/50	11,19	12,53	15,63	220,05				
376	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	1,66	0,39	14,43	67,87				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				

15	Сыр порциями (российский)	12	2,78	3,54	0	42,98	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		25,76	22,65	109,61	745,33	
9 день (среда)							
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	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак		20,05	20,04	90,75	623,56	
10 день (четверг)							
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	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
33	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0,93	3,66	8,11	69,1	
	Аскарбиновая кислота						
	Итого за завтрак		24,43	21,79	101,9	701,43	

11 день (пятница)									
		90/50	14,17	6,51	13,23	168,19			
274	Шницель рыбный рубленый с соусом								
203	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47			
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0	0	15	60			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87			
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1			
	Аскорбиновая кислота за весь день								60
	Итого за завтрак		23,75	17,88	96,5	641,92			
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	1,66	0,39	14,43	67,87			
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36			
15	Сыр порциями (российский)	12	2,78	3,54	0	42,98			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6			
	Аскорбиновая кислота за весь день								60
	Итого за завтрак		22,25	21,67	96,84	671,39			
	Итого за весь период		300,36	271,29	1254,47	8660,93			
	Среднее значение за период		25,03	22,6075	104,5392	721,7441667			

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