

Утверждено  
директором ИИОА СОШ №2 с.п. Псыгану  
С.п. Псыгану / И.С. Богушев



01.09.2024г

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

053 0000 1-4100

12 - дневное меню для организаций питания детей в возрастных группах 7-11 лет

01.09.2024г.

ОБЕД

( ОВЗ )

(45р)

№ рец.	Наименование блюда	1 ДЕНЬ ( понедельник )						Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин ( С ) мг.
		Выход (г.)	Пищевые вещества			У	Витакмин ( С ) мг.		
			Б	Ж	У				
102	Суп картофельный с бобовыми ( горох ) со сметаной	200	4,49	5,21	13,32		118,13		
322	Котлеты рубленные из птицы с соусом (90/50)	140	14,47	14,85	18,17		264,21		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43		137,16		
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41		52,36		
376	Чай с сахаром	200	0	0	15		60		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		46,76		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94		67,29		
	Аскорбиновая кислота							60	
	<b>Итого</b>		<b>25,85</b>	<b>28,31</b>	<b>96,93</b>		<b>745,91</b>	<b>60</b>	
<b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>									
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,78	5,09	13,42		106,61		
279	Тефтели из говядины с рисом и соусом (90/50)	140	11,19	12,53	15,63		220,05		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94		205,47		
376	Чай с сахаром	200	0	0	15		60		
52	Салат из свежлы отварной с изюмом	60	0,93	3,67	8,12		69,23		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94		67,29		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		46,76		
	Аскорбиновая кислота							60	
	<b>Итого</b>		<b>22,66</b>	<b>27,77</b>	<b>108,71</b>		<b>775,41</b>	<b>60</b>	

3 ДЕНЬ ( среда )										
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,81	8,26	8,74	120,54				
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,06	11,02	3,4	165,02				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55	152,36				
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1				
	Аскарбиновая кислота									60
	<b>Итого</b>		<b>23,76</b>	<b>28,79</b>	<b>96,13</b>	<b>738,67</b>				<b>60</b>
4 ДЕНЬ ( четверг )										
111	Суп с макаронными изделиями со сметаной	200	2,15	5,06	10,54	96,3				
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (90/50)	140	12,71	7,9	13,61	176,38				
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	5,98	39,81	247,54				
	Аскарбиновая кислота									60
	<b>Итого</b>		<b>27,31</b>	<b>22,39</b>	<b>108,97</b>	<b>746,63</b>				<b>60</b>
5 ДЕНЬ ( пятница )										
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4,19	5,27	13,06	116,43				
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
34	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56,29				

	Аскарбиновая кислота												
	<b>Итого</b>					<b>23,33</b>	<b>23,66</b>	<b>82,05</b>	<b>634,46</b>				<b>60</b>
<b>6 ДЕНЬ ( суббота )</b>													
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42				107,05				
290	Птица тушенная в соусе сметанном (филе )	100	11,78	10,12	2,93				149,92				
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55				152,36				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15				60				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66				46,76				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94				67,29				
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96				73,1				
	Аскарбиновая кислота												60
	<b>Итого</b>		<b>21,4</b>	<b>24,56</b>	<b>87,46</b>				<b>656,48</b>				<b>60</b>

**7 ДЕНЬ ( понедельник )**

103	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	200	2,15	3,27	14,11				94,47				
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41				52,36				
279	Тефтели из говядины с рисом , с соусом (90/50 )	140	11,19	12,53	15,63				220,05				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15				60				
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81				247,54				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94				67,29				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66				46,76				
	Аскарбиновая кислота												60
	<b>Итого</b>		<b>25,79</b>	<b>25,23</b>	<b>114,56</b>				<b>788,47</b>				<b>60</b>

**8 ДЕНЬ ( вторник )**

101	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,75	3,17	12,31				84,77				
268	Котлеты рубленые из говядины с соусом (90/50 )	140	13,99	12	17,09				232,32				
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01				56,29				
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94				205,47				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15				60				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66				46,76				



11 день (пятница)										
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05				
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом (90/50)	140	14,47	14,85	18,17	264,21				
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42	221,76				
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56,29				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
	Аскарбиновая кислота									
	<b>Итого</b>		<b>24,53</b>	<b>29,64</b>	<b>114,62</b>	<b>823,36</b>				<b>60</b>
12 день (суббота)										
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4,19	5,27	13,06	116,43				
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87				
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47				
42	Салат из моркови маслом	60	0,88	4,76	8,6	80,76				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
	Аскарбиновая кислота									
	<b>Итого</b>		<b>25,85</b>	<b>29,18</b>	<b>96,14</b>	<b>750,58</b>				<b>60</b>
	<b>Итого за весь период</b>		<b>287,16</b>	<b>307,52</b>	<b>1190,87</b>	<b>8679,80</b>				
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>23,83</b>	<b>25,79</b>	<b>99,97</b>	<b>727,32</b>				

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

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7 - 11 лет 01.09.2024г.  
 ( ОВЗ )  
 ( 45р )

ОБЕД		
1 день ( понедельник )		
№102 Суп картофельный с бобовыми ( горох ) - (200г)	№322 Котлеты куриные (90/50г)	№45 Салат из белокочанной капусты с морковью - ( 60г )
горох -17г	филе куриное-70г	
картофель - 46г	хлеб-17г	морковь-10г
морковь -10г	морковь-7г	капуста -63г
лук - 8г	раст.масло-0,5г	раст.масло-2г.
зелень -0,5г	яйцо-3г	
раст.масло-3г	сухари паниров.-8г	
сметана - 5г	вода - 20г	№376 Чай с сахаром - (200г)
вода - 160г		чай -0,5г
	соус (50г) -мука-3г,масло раст.-1,5г,	сахар-15г
	томат-2г,лук-3г, вода - 50г	
	№312 Пюре картофельное - (150г )	
	картофель-170г	
Хлеб пшеничный -20г	молоко-30г	
Хлеб ржаной - 30г	масло слив.- 2г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за весь день - 3г.

2 день ( вторник )

№96 Рассольник ленинградский-(200г)

<p>№52 Салат из свеклы отварной с маслом - ( 60г)</p>	<p>№279 Тефтели мясные - (90/50г)</p>	<p>крупя перловая-10г</p>
<p>свекла - 73г</p>	<p>мясо -60г</p>	<p>картофель-40г</p>
<p>масло раст.- 2г</p>	<p>лук - 8г</p>	<p>морковь-10г.</p>
	<p>рис-8г</p>	<p>лук-7г</p>
	<p>вода -16г</p>	<p>солёные огурцы -15г</p>
	<p>морковь -8г</p>	<p>раст.масло -3г</p>
<p>№376 Чай с сахаром - (200г)</p>	<p>яйцо - 3г</p>	<p>зелень-0,5г</p>
<p>чай -0,5г</p>		<p>сметана-5г</p>
<p>сахар-15г</p>	<p><b>соус (50г)</b> -мука-3г,масло раст.-1,5г,</p>	<p>вода-150г</p>
	<p>томат-2г,лук-3г, вода - 50г</p>	
	<p>№309Макаронны отварные - (150г)</p>	<p>Хлеб пшеничный -20г</p>
	<p>вермишель -52г</p>	<p>Хлеб ржаной - 30г</p>
<p>соль пищевая поваренная</p>		
<p>йодированная за весь день - 3г.</p>		

1-4м бел суп.



3 день ( среда )

№82 Борщ с капустой и картофелем (200г)	№245 Бефстроганов из говядины- (90г)	№342 Компот из свежих яблок - (200г)
капуста-25г	мясо говяжье (б/к)-75г	яблоки свежие - 20г
картофель-30г	морковь -3г	сахар - 15г
морковь -10г	сметана -10г	
лук - 8г	мука - 3г	
свекла -30г	раст.масло-2г	
зелень-0,5г	лук-7г	
томат - 4г	томат-2г	
масло раст.-3г	вода - 50г	
сметана - 5г		№42 Салат из моркови с маслом (60г)
вода - 160г		морковь -73г
		масло раст. - 2г
	№303 Каша пшенная вязкая - (150г)	
	крупка пшенная -40г	
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за весь день - 3г.

1-ум. б.с.с.с.с.

4 день ( четверг )

№111 Суп с макаронными изделиями (200г)	№272 Котлеты рыбные любительские с соусом (90/50г)	№45 Салат из белокочанной капусты с маслом - (60г)
вермишель - 17г	рыба (минтай)-75г	капуста -63г
морковь - 10г	морковь-12г	морковь-10г
раст.масло -3г	хлеб-17г	раст.масло-2г.
зелень - 0,5г	лук-8г	
лук -7г	яйцо-3г	
томат -3г	раст.масло-0,5г	
сметана -5г.	сахари -8г	№376 Чай с сахаром - (200г)
вода - 190г	вода -10г	чай - 0,5г
		сахар - 15г
	соус (50г) -мука-3г,масло раст.-1,5г, томат-2г,лук-3г,вода - 50г	
	№302 Каша гречневая рассыпчатая- (150г)	
	крупа гречневая - 71г	
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за весь день - 3г.

4-4-2011 059

5 день ( пятница )

<p>№102 Суп картофельный с бобовыми ( фасоль ) - ( 200г )</p>	<p>№244Плов из отварной говядины- ( 150г )</p>	<p>№ 52 Салат из свеклы отварной с маслом - ( 60г )</p>
<p>фасоль - 15г</p>	<p>мясо говяжье б/к - 70г</p>	<p>свекла - 73г</p>
<p>картофель - 46г</p>	<p>крупа рисовая - 35г</p>	<p>раст.масло - 2г</p>
<p>морковь - 10г</p>	<p>морковь - 10г</p>	
<p>раст.масло - 3г</p>	<p>лук - 7г</p>	
<p>зелень - 0,5г</p>	<p>раст.масло - 5г</p>	
<p>лук - 7г</p>	<p>вода - 80г</p>	
<p>томат - 3г</p>		<p>№376 Чай с сахаром - ( 200г )</p>
<p>сметана - 5г</p>		<p>чай - 0,5г</p>
<p>вода - 160г</p>		<p>сахар - 15г</p>
<p>Хлеб пшеничный - 20г</p>		
<p>Хлеб ржаной - 30г</p>		
		<p>соль пищевая поваренная</p>
		<p>Йодированная за весь день - 3г.</p>

Буд 1-4w

6 день ( суббота )

№96 Рассольник ленинградский со сметаной-(200г)

№290 Птица тушенная в сметанном соусе (100г)

№42 Салат из моркови с маслом - (60г)

крупя перловая-10г

Филе куриное- 75г

картофель-40г

сметана-10г

морковь-10г.

мука-3г

лук-7г

сл.масло-1,5г

соленые огурцы -15г

лук-5г

раст.масло -3г,

томат-2г

зелень-0,5г

вода - 50г

сметана-5г

№376 Чай с сахаром - (200г)

вода-150г

чай - 0,5г

сахар - 15г

№303 Каша пшенная вязкая - (150г)

крупя пшенная -40г

Хлеб ржаной - 20г

Хлеб пшеничный -30г

соль пищевая поваренная

йодированная за весь день - 3г.

7 день ( понедельник )

№103 Суп картофельный с вермишелью (200г)	№279 Тефтели мясные с соусом - (90/50г)	№45 Салат из белокочанной капусты (60г)
картофель -46г	мясо -60г	морковь-10г
вермишель - 10г	лук - 8г	капуста -63г
морковь - 10г	рис-8г	раст.масло-2г.
раст.масло -3г	яйцо -3г	
зелень - 0,5г	морковь -8г	
лук -7г	вода -16г	
томат -3г	соус (50г)-мука-3г,масло раст.-1,5г,	№376 Чай с сахаром - (200г)
сметана -5г.	томат-2г,лук-3г, вода - 50г	чай - 0,5г
вода -150г		сахар - 15г
	№302 Каша гречневая рассыпчатая	
	(150г)	
Хлеб пшеничный -20г	крупа гречневая - 71г	
Хлеб ржаной - 30г		

соль пищевая поваренная

йодированная за весь день - 3г.

*обед 1-4ч.*

## 8 день ( вторник )

№101 Суп картофельный с крупой - (200г)

картофель-100г

морковь-10г.

лук-7г

раст.масло -3г

пшено -7г

зелень-0,5г

томат - 2г

сметана -5г

вода - 150г

№268 Котлеты рубленные из говядины с соусом - (90 /50г)

мясо говяжье (б/к)-70г

сухари -8г

хлеб-17г

лук -8г

раст.масло-0,5г.

яйцо-3г

вода - 19г.

соус (50г) -мука-3г,масло раст.-1,5г,

томат-2г,лук-3г, вода - 50г

№309 Макароны отварные - (150г)

вермишель - 52г

Хлеб пшеничный -20г

Хлеб ржаной - 30г

№ 52 Салат из свеклы отварной с маслом - (60г)

свекла - 73г

раст.масло -2г

№376 Чай с сахаром - (200г)

чай - 0,5г

сахар - 15г

соль пищевая поваренная

йодированная за весь день - 3г.



10 день ( четверг )		
№102 Суп картофельный с бобовыми ( горох ) - (200г)	№272 Котлеты рыбные любительские с соусом - (90/50г)	№45 Салат из белокочанной капусты(60г)
горох -17г	рыба (минтай)-75г	морковь-10г
картофель - 46г	морковь-12г	капуста -63г
морковь -10г	хлеб-17г	раст.масло-2г.
лук -8г	лук-8г	
зелень -0,5г	яйцо-3г	
раст.масло-3г	раст.масло-0,5г	№376 Чай с сахаром - (200г)
сметана - 5г	сухари -8г	чай - 0,5г
вода - 160г	вода -10г	сахар - 15г
	соус (50г) -мука-3г,масло раст.-1,5г,	
	томат-2г,лук-3г, вода - 50г	
Хлеб ржаной - 20г		
Хлеб пшеничный -30г		
	№312 Пюре картофельное - (150г )	
	картофель-170г	
	молоко-30г	
	масло слив.- 2г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за весь день - 3г.



11 день ( пятница )

№96 Рассольник ленинградский со сметаной - (200г)

№322 Котлеты куриные с соусом - (90/50г)

№ 52 Салат из свеклы отварной - (60г)

крупя перловая-10г

картофель-40г

филе куриное-70г

свекла - 73г

морковь-10г

хлеб-17г

раст.масло -2г

лук-7г

морковь-7г

срленые огурцы -15г

раст.масло-0,5г

раст.масло -3г

яйцо-3г,вода -20г,

зелень-0,5г

сухари паниров.-8г

сметана-5г

№376 Чай с сахаром - (200г)

вода - 150г

соус (50г) -мука-3г,масло раст.-1,5г,

чай - 0,5г

томат-2г,лук-3г, вода - 50г

сахар - 15г

№302 Каша рисовая рассыпч. - (150г)

крупя рисовая - 53г

Хлеб пшеничный -20г

Хлеб ржаной - 30г

соль пищевая поваренная

йодированная за весь день - 3г.

1-ум. 0.133. 0.009.

12 день ( суббота )

**№102 Суп картофельный с бобовыми ( фасоль ) - (200г )**

**№246 Гуляш из отварной говядины (90г)**

**№ 42 Салат из моркови -(60г)**

фасоль -15г

мясо говяжье (б/к) -75г

морковь-73г

картофель - 46г

морковь-5г

масло раст.-2г

морковь - 10г

раст.масло-3г

раст.масло -3г

лук -5г

зелень-0,5г

мука -2,5г

**№376 Чай с сахаром - (200г)**

лук -7г

томат - 4г

чай - 0,5г

томат -3г

вода - 50г

сахар - 15г

сметана - 5г

**№309 Макароны отварные - (150г)**

вода - 160г

вермишель - 52г

**Хлеб пшеничный -20г**

**Хлеб ржаной - 30г**

соль пищевая поваренная

йодированная за весь день - 3г.