

с/ф 1-4 м -

01.09.2024г

**МЕНЮ**

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



Урванский муниципальный район  
Муниципальное образование №2 с.п. Токманчу  
МКОУ О.О. Б.О.У. №2  
Урванский муниципальный район

7-11 лет (01.09.2024г.)

**ЗАВТРАК**

№ 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 изделия 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 сгущенным 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			
	Аскорбиновая 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			
	Аскорбиновая 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			



11 день ( пятница )									
235	Шницель рыбный рубленый с соусом	90/50	14,17	6,51	13,23	168,19			
309	Макаронны 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			
	Аскарбиновая кислота за весь день								60
	<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			
	Аскарбиновая 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>657,8966667</b>			

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.

12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет 01.09.2024г.  
( 1 смена )

**ЗАВТРАК**

( 68,94р )

1 ДЕНЬ ( понедельник )	
№256 Мясо тушеное- (100г )	№309 Макароны отварные- (150г)
мясо б/к- 80г	Вермишель - 52г
морковь - 5г	масло слив.-2г
лук-6	
раст.масло -3г	
томат -7г	
мука -2г	
вода -50	хлеб пшеничный - 30г
	хлеб ржаной - 30г
	№Сок фруктовый - (200г)
	соль поваренная йодированная за весь день - 3г
2 ДЕНЬ ( вторник )	
№322 Биточки рубленые из птицы- (90г)	№302Каша рисовая рассыпчатая - (150г)
филе куриное -70г	крупа рисовая - 53г
хлеб -15г	масло слив.-2г
морковь-8г	
лук-7г	
яйцо-3г	№45 Салат из капусты и моркови (60г)
сухари панир.-8г	капуста -63г, морковь - 10г,раст.масло -2г,
вода - 15г	
масло раст.-0,5г	
	хлеб пшеничный - 30г
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,	хлеб ржаной - 30г
томат-2г,лук-3г	
	№338 Бананы свежие - (100г)
	банан - 160г
	соль поваренная йодированная за весь день - 3г

1-4м с/р

3 ДЕНЬ ( среда )		
№268 Котлеты мясные - (90/50г )	№302Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
мясо-65г	крупа гречневая - 71г	чай -0,5г
сухари-8г	масло слив.-2г	сахар -15г
яйцо - 3г		аскорбиновая кислота -0,06г
хлеб -15г		лимон - 4г
вода -19		№219 Сырники из творога
масло раст.-0,5г, лук-8г		со гущенным молоком - (50/20г )
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,		творог - 50г
томат-2г,лук-3г		мука - 7г
		мука на подпыл - 2г
	хлеб пшеничный - 30г	яйца - 2г
	хлеб ржаной - 30г	сахар -4г, соль - 0,1г
		масло раст. -1г
		молоко гущенное - 20г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
	4 ДЕНЬ ( четверг )	
№297-Фрикадельки из птицы- (90г)	№142Картофель и овощи тушенные	№379Кофейный напиток с молоком(200г)
филе куриное - 70г	в соусе - ( 150г )	кофейный напиток -2г
рис - 8г	картофель -132г	молоко -80г
вода -15г	морковь -12г	сахар-15г
яйцо -3г	лук - 8г	аскорбиновая кислота -0,06г
морковь-8г	масло раст. - 3г	
	мука - 2г	
	томат - 3г	
	вода - 60г	
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

*суб 1-4 м*



**5 День ( пятница )**

<b>№245</b> Бифстроганов из отварной говядины - (100г)	<b>№303</b> Каша пшениная вязкая - (150г) крупа пшениная - 60г масло слив. - 2г	<b>№377</b> Чай с сахаром и лимоном- (200г) чай -0,5г сахар -15г аскарбиновая кислота -0,06г лимон - 4г
мясо б/к - 80г, морковь -3г лук-3г мука-3г томат паста-2г сметана -10г масло раст.-3г вода -40г	хлеб пшеничный - 30г хлеб ржаной - 30г	<b>№15</b> Сыр порциями (российский) -(12г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

**6 ДЕНЬ ( суббота )**

<b>№229</b> Рыба тушеная с овощами- (100г)	<b>№309</b> Макароны отварные- (150г) Вермишель - 52г масло слив.-2г	<b>№342</b> Компот из свежих плодов - (200г) яблоки свежие -20г сахар -15г аскарбиновая кислота -0,06г
рыба б/к ( минтай)-75г, лук-10г, морковь -15г томат паста-5г масло раст.-4г вода - 25г	<b>№45</b> Салат из капусты и моркови (60г) капуста -63г, морковь - 10г,раст.масло -2г, вода - 25г	
	хлеб пшеничный - 30г хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

*суб 1-1м*

7 ДЕНЬ ( понедельник )		
№322 Котлеты рубленые из птицы (90/50г)	№302 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
Филе куриное - 70г	крупа рисовая - 53г	чай - 0,5г
хлеб - 15г	масло слив. - 2г	сахар - 15г
морковь - 8г		аскорбиновая кислота - 0,06г
лук - 7г		лимон - 4г
яйцо - 3г		
сухари панир. - 8г		
вода - 15г		
масло раст. - 0,5г		
соус (50г) - мука - 3г, масло раст. - 1,5г,	хлеб пшеничный - 30г	
томат - 2г, лук - 3г	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
8 ДЕНЬ ( вторник )		
№279 Тефтели мясные - ( 90/50г)	№302 Каша гречневая рассыпчатая - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
	крупа гречневая - 71г	чай - 0,5г
	масло слив. - 2г	сахар - 15г
мясо б/к - 60г		аскорбиновая кислота - 0,06г
яйцо - 3г		лимон - 4г
лук - 8г		
морковь - 8г		
рис - 8г		
вода - 16г		
соус (50г) - мука - 3г, масло раст. - 1,5г,	хлеб пшеничный - 30г	
томат - 2г, лук - 3г	хлеб ржаной - 30г	
		Сок фруктовый - (200г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

суд. р-ч.м.



11 ДЕНЬ ( пятница )		
№235 Шницель рыбный (рубленый) ( 90/50г )	№309 Макароны отварные - (150г) Вермишель - 52г масло слив. - 2г	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г) чай - 0,5г сахар - 15г аскорбиновая кислота - 0,06г лимон - 4г
рыба б/к (минтай) - 80г		
лук - 8г		
хлеб - 15г		
морковь - 7г		
яйца - 3г		
масло раст. - 0,5г		
сухари - 8г, вода - 10г		
соус (50г) - мука - 3г, масло раст. - 1,5г,		№15 Сыр порциями (российский) - (12г)
томат - 2г, лук - 3г	хлеб пшеничный - 30г хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
12 ДЕНЬ ( суббота )		
№244 Плов из отварной говядины ( 150г )	№45 Салат из капусты и моркови (60г) капуста - 63г, морковь - 10г, раст.масло - 2г,	№342 Компот из свежих плодов - (200г) яблоки свежие - 20г сахар - 15г аскорбиновая кислота - 0,06г
мясо говяжье б/к - 80г		
рис - 35г		
масло раст. - 6г		
лук - 7г		
морковь - 15г		
вода 80г	хлеб пшеничный - 30г хлеб ржаной - 30г	Сок фруктовый - (200г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

фев. 1-4 м.