



Заведующий
Дирекция УОШ №2 с.п. Тюменку
г. Екатеринбург

01.09.2024г.

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждениях по
Урванскому муниципальному району

003 об/сч

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше
ОБЕД

(ОВЗ) 01.09.2024г.

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин (С) мг.
			1 ДЕНЬ (понедельник)				
			Б	Ж	У		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом (100/50)	150	15,43	18,11	20,18	305,43	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого		29,16	35,85	110,28	880,41	
2 ДЕНЬ (вторник)							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77	133,2	
279	Тефтели мясные с рисом и соусом (100/50)	150	12,43	13,92	17,36	244,44	
309	Макароны отварные	180	6,92	3,84	38,32	215,52	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,55	6,11	13,53	115,31	
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Итого		27,07	30,73	125,46	886,69	

3 ДЕНЬ (среда)										
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,51	10,32	10,92	150,6				
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	30,1	185,32				
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79				
	Итого		27,13	36,05	109,21	869,81				
4 ДЕНЬ (четверг)										
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	6,32	13,17	120,36				
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (100/50)	150	14,32	8,77	15,3	197,41				
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,46	5,06	9,01	87,42				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,3	47,77	298,18				
	Итого		31,82	27,86	125,18	878,74				
5 ДЕНЬ (пятница)										
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной	250	5,23	6,58	16,32	145,42				
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	383,5				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76				

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Итого		29,03	27,42	120,96	846,74

9 ДЕНЬ (среда)

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,51	10,32	10,92	150,6
292	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,54	7,8	18,8	187,56
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Итого		18,43	26,52	94,13	688,92

10 ДЕНЬ (четверг)

102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (100/50)	150	14,32	8,77	15,3	197,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого		28,05	26,51	105,4	772,39

		11 ДЕНЬ (пятница)							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77	133,2			
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом (100/50)	150	15,43	18,11	20,18	305,43			
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	49,9	281,2			
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
	Итого		27,24	37,72	135,13	988,96			
		12 ДЕНЬ (суббота)							
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	250	5,23	6,58	16,32	145,42			
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24			
309	Макароны отварные	180	6,54	6,93	36,54	234,69			
42	Салат из моркови с маслом	100	1,46	7,83	14,33	133,63			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08			
	Итого		29,58	35,83	110,39	882,35			
	Итого за весь период		331,26	377,33	1370,77	10204,09			
	Среднее значение за период		27,56	31,39	115,09	853,14			

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

12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 12 лет и старше 01.09.2024г.
(ОВЗ)
(110,07р.)

ОБЕД		
1 день (понедельник)		
№102 Суп картофельный с бобовыми (горох) - (250г)	№322 Котлеты куриные (100/50г)	№45 Салат из белокочанной капусты с морковью - (100г)
горох -20г	филе куриное-75г	морковь-12г
картофель - 46г	хлеб-19г	капуста -111г
морковь -10г	вода - 12г	раст.масло-2г.
лук - 7г	раст.масло-0,5г	
зелень -0,5г	яйцо-3г	
раст.масло-3г	сухари паниров.-8г	
сметана - 5г	морковь - 10г	№376 Чай с сахаром - (200г)
вода - 175г		чай - 0,5г
	соус (50г)-томат -3г,мука-3г,	сахар - 15г
	масло раст. - 1,5г,лук-3г,вода - 50г	
	№312 Пюре картофельное (180г)	
	картофель-210г	
	молоко-30г	
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		

2 день (вторник)

№96 Рассольник ленинградский-(250г)	№279 Тефтели мясные с соусом - (100/50г)	№52 Салат из свеклы отварной - (100г)
крупа перловая-12г	мясо-67г	свекла - 120г
картофель-46г	рис - 12г	раст.масло - 2г
морковь-10г.	лук - 10г	
лук-7г	яйцо - 3г	
солёные огурцы - 15г	вода - 16г	№376 Чай с сахаром - (200г)
раст.масло - 3г	морковь - 10г	чай - 0,5г
зелень - 0,5г		сахар - 15г
сметана - 5г	соус (50г)-томат -3г,мука-3г	
вода - 180г	масло раст. - 1,5г,лук-3г,вода - 50г	
	№309 Макароны отварные (180г)	
Хлеб пшеничный - 20г	вермишель - 63г	
Хлеб ржаной - 30г		

Handwritten notes: 5.11.50, 083 095 000

3 день (среда)		
№82 Борщ с капустой и картофелем (250г)	№245 Бефстроганов из говядины- (100 г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
капуста-25г	мясо говяжье (б/к)-80г	яблоки -20г
картофель-30г	морковь-3г	сахар-15г
лук - 8г	сметана-10	
зелень-0,5г	мука-3г	
свекла - 40г	раст.масло-1,5г	
морковь -10г	лук-3г	
томат паста - 5г	вода-50г	
масло раст. - 3г	томат - 2г	
сметана - 5г		
вода -200г	№303 Каша пшениная вязкая -(180г)	№42 Салат из моркови - (100г)
	крупа пшениная -45г	морковь -120г
		масло раст. - 2г
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		

5-11/м
Рос 200г

4 день (четверг)

№111 Суп с макаронными изделиями (250г)	№272 Котлеты рыбные любительские с соусом - (100/50г)	№45 Салат из белокочанной капусты(100г)
вермишель - 20г	рыба (минтай)-80г	морковь-12г
морковь - 10г	морковь-15г	капуста -111г
лук -7г	хлеб-17г	раст.масло-2г.
томат -3г	лук-8г	
раст.масло -3г	яйцо-3г	
зелень - 0,5г	раст.масло-0,5г	
сметана -5г.	сахари пониров -8г	
вода - 235г	вода -13г	
	соус (50г)-томат -3г,мука-3г	
	масло раст. - 1,5г,лук-3г,вода - 50г	№376 Чай с сахаром - (200г)
		чай - 0,5г
	№302 Каша гречневая рассыпчатая (180г)	сахар - 15г
	крупа гречневая - 85г	
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		

Рос
5-11 м 60г

5 день (пятница)

**№244Плов из отварной говядины-
(200г)**

мясо говяжье б/к - 70г

крупа рисовая -46г

морковь-12г

лук-7г

раст.масло - 5г

вода-96г

**№102 Суп картофельный с бобовыми
(фасоль) - (250г)**

фасоль -20г

картофель - 46г

морковь - 10г

раст.масло -3г

томат - 3г

лук -7г

вода -3г

сметана - 5г

вода -190г

**№52 Салат из свеклы отварной с
маслом - (100г)**

свекла - 120г

раст.масло -2г

№376 Чай с сахаром - (200г)

чай - 0,5г

сахар-15г

Хлеб пшеничный - 20г

Хлеб ржаной - 30г

бег 5-11м.

7 день (понедельник)	
№103 Суп с макаронными изделиями и картофелем (250г)	№279 Тефтели мясные - (100г)
	мясо б/к - 67г
картофель -46г	рис-12г, вода -16г
вермишель - 10г	лук - 10г
морковь - 10г	морковь -10г
раст.масло -3г	яйцо-3г,
зелень - 0,5г	
лук -7г	соус (50г) -томат -3г,мука-3г,
томат -3г	масло раст. - 1,5г,лук-3г,вода -50г
сметана -5г.	
вода - 180г	
	№302 Каша гречневая рассыпчатая
	(180г)
	крупа - 85г
Хлеб пшеничный -20г	
Хлеб ржаной - 30г	
	№45 Салат из белокочанной
	капусты с маслом - (100г)
	морковь-12г
	капуста -111г
	раст.масло-2г.
	№376 Чай с сахаром - (200г)
	чай - 0,5г
	сахар-15г

063 5-11111

11 день (пятница)	
№96 Рассольник ленинградский -(250г)	№322 Котлеты куриные с соусом - (100/50г)
крупя перловая-12г	филе куриное-75г
картофель-46г	хлеб-19г
морковь-10г.	морковь - 10г
лук-7г	раст.масло-0,5г
срленные огурцы -15г	яйцо-3г
раст.масло -3г	сухари пониров.-8г
зелень - 0,5г	вода - 10г
сметана - 5г	соус (50г)-томат -3г,мука-3г,
вода - 180г	масло раст. - 1,5г,лук-3г,вода - 50г
	№302 Каша рисовая рассыпчатая -(180г
	с соусом - (180г)
	крупя рисовая -64г
Хлеб пшеничный -20г	
Хлеб ржаной - 30г	
	№ 52 Салат из свеклы отварной с маслом - (100г)
	свекла - 120г
	раст.масло -2г
	№376 Чай с сахаром - (200г)
	чай - 0,5г
	сахар-15г

0133 5-14

12 день (суббота)

<p>№102 Суп картофельный с бобовыми (фасоль)- (250г)</p>	<p>№246 Гуляш из отварной говядины (100г)</p>	<p>№42 Салат из моркови (100г)</p>
<p>фасоль -20г</p>	<p>мясо говяжье (б/к) -80г,</p>	<p>морковь-120г</p>
<p>картофель - 46г</p>	<p>морковь-5г</p>	<p>масло раст.-2г</p>
<p>морковь - 10г</p>	<p>раст.масло-3г</p>	
<p>раст.масло -3г</p>	<p>лук -5г</p>	
<p>лук -7г</p>	<p>мука-3г</p>	
<p>томат -3г</p>	<p>томат -4г</p>	
<p>сметана -5г</p>	<p>вода - 50г</p>	
<p>вода - 180г</p>		
		<p>№376 Чай с сахаром - (200г)</p>
		<p>чай - 0,5г</p>
<p>Хлеб пшеничный -20г</p>	<p>№309 Макароны отварные - (180г)</p>	<p>сахар-15г</p>
<p>Хлеб ржаной - 30г</p>	<p>вермишель - 63г</p>	
	<p>соль -0,6г</p>	