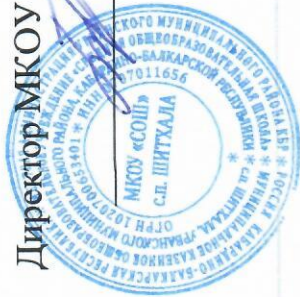


УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ с.п.Шитхала
С.П.Байматова



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

ЗАВТРАК

7-11 лет (01.09.2024г.)

1 день (понедельник)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
№ Рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Витамин (С) мг.		
			Б	Ж	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	Макароны 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		
	Аскорбиновая кислота за весь день						60	
	Итого за завтрак		24,85	23,96	88,73	669,96	60	
2 день (вторник)								
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	
	Итого за завтрак		25,08	15,39	136,14	783,39		
3 день (среда)								
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
	Итого за завтрак		23,26	17,68	108,27	685,24			
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
	Итого за завтрак		22,58	11,69	96,85	582,93			
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
	Итого за завтрак		26,5	16,63	89,6	614,07			
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
	Итого за завтрак		20,18	18,04	96,9	630,68			
	Итого за весь период		299,25	225,08	1168,01	7894,76			
	Среднее значение за период		24,9375	18,75667	97,33417	657,8966667			

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
	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
	чай -0,5г
	сахар -15г
	аскарбиновая кислота -0,06г
	лимон - 4г
	№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		
масло раст.-0,5г, лук-8г		№219 Сырники из творога
		со гущеным 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)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины - (100г)	№303 Каша пшенинная вязкая - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
мясо б/к - 80г,	крупа пшенинная - 60г	чай - 0,5г
морковь - 3г	масло слив. - 2г	сахар - 15г
лук - 3г		аскарбиновая кислота - 0,06г
мука - 3г		лимон - 4г
томат паста - 2г		
сметана - 10г		№15 Сыр порциями (российский) - (12г)
масло раст. - 3г	хлеб пшеничный - 30г	
вода - 40г	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
	6 ДЕНЬ (суббота)	
№229 Рыба тушенная с овощами - (100г)	№309 Макароны отварные - (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
рыба б/к (минтай) - 75г	Вермишель - 52г	яблоки свежие - 20г
лук - 10г,	масло слив. - 2г	сахар - 15г
морковь - 15г		аскарбиновая кислота - 0,06г
томат паста - 5г		
масло раст. - 4г	№45 Салат из капусты и моркови (60г)	
вода - 25г	капуста - 63г, морковь - 10г, раст.масло - 2г,	
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

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.

9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины (100г)	№312 Пюре картофельное - (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
мясо б/к - 80г,	картофель-170г	яблоки свежие -20г
морковь -3г	молоко-30г	сахар -15г
лук-4г	масло слив. - 2г	аскорбиновая кислота -0,06г
мука-3г		
масло раст.-2,5г	хлеб пшеничный - 30г	
томат паста-4г	хлеб ржаной - 30г	
вода -5г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе (100г)	№303 Каша пшеничная вязкая - (150г)	№379 Кофейный напиток с молоком (200г)
филе птицы - 75г,	крупа пшеничная - 60г	кофейный напиток -2г
сметана -10г	масло слив. - 2г	молоко -80г
лук-3г		сахар-15г
мука- 3г		аскорбиновая кислота -0,06г
томат паста-2г		
масло слив.- 2г		
	19,75	
	хлеб пшеничный - 30г	Бананы свежие -(100г)
	хлеб ржаной - 30г	бананы - 160г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

суб 1-4к

11 ДЕНЬ (пятница)		
№235 Шницель рыбный (рубленый) (90/50г)	№309 Макароны отварные- (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
рыба б/к (минтай)- 80г	Вермишель - 52г	чай -0,5г
лук -8г	масло слив. - 2г	сахар -15г
хлеб - 15г		аскорбиновая кислота -0,06г
морковь -7г		лимон - 4г
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)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
мясо говяжье б/к - 80г	капуста -63г, морковь - 10г, раст.масло -2г,	яблоки свежие -20г
рис - 35г		сахар -15г
масло раст.- 6г		аскорбиновая кислота -0,06г
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.