

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ с.п.Шитхала

С.П.Баймагова



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 (обед ОВЗ)

01.09.2024г.

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

ОБЕД

(ОВЗ)

(45р)

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

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 пшеничная 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
	Итого		23,76	28,79	96,13	738,67				60
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
	Итого		27,31	22,39	108,97	746,63				60
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				

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									
	Итого		24,53	29,64	114,62	823,36				60
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									
	Итого		25,85	29,18	96,14	750,58				60
	Итого за весь период		287,16	307,52	1190,87	8679,80				
	Среднее значение за период		23,83	25,79	99,97	727,32				

Список литератур : Сборник рецептур 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 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.

6 день (суббота)

№96 Рассольник ленинградский со сметаной-(200г)

№290 Птица тушенная в сметанном соусе (100г)

№42 Салат из моркови с маслом - (60г)

крупa перловая-10г	Филе куриное- 75г	морковь -73г
картофель-40г	сметана-10г	масло раст.-2г
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	№376 Чай с сахаром - (200г)
сметана-5г		чай - 0,5г
вода-150г		сахар - 15г

№303 Каша пшениная вязкая - (150г)

крупa пшениная -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.

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

морковь-10г

лук-7г

срленые огурцы -15г

раст.масло -3г

зелень-0,5г

сметана-5г

вода - 150г

филе куриное-70г

хлеб-17г

морковь-7г

раст.масло-0,5г

яйцо-3г,вода -20г,

сухари паниров.-8г

№376 Чай с сахаром - (200г)

чай - 0,5г

сахар - 15г

соус (50г) -мука-3г,масло раст.-1,5г,

томат-2г,лук-3г, вода - 50г

№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.