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 12 лет в школьных образовательных учреждениях по

Урванскому муниципальному району (ОВЗ обед)

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 Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин (С) мг.
1 ДЕНЬ (понедельник)							
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	

	Итого		**30,82**	**32,27**	**101,6**	**820,11**	
	6 ДЕНЬ (суббота)						
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77	133,2	
290	Птица тушеная в соусе сметанном (филе)	100	11,78	10,12	2,93	149,92	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	30,1	185,32	
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	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79	
	Итого		**23,02**	**29,8**	**101,33**	**765,6**	
	7 ДЕНЬ (понедельник)						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,08	17,63	117,96	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
279	Тефтели мясные с рисом , с соусом (100/50)	150	12,43	13,92	17,36	244,44	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,3	47,77	298,18	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Итого		**29,91**	**30,77**	**131,7**	**923,37**	
	8 ДЕНЬ (вторник)						
101	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	2,18	3,96	15,38	105,88	
268	Котлеты рубленые из говядины с соусом (100/50)	150	15,53	13,13	18,98	256,21	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76	
309	Макароны отварные	180	6,92	3,84	38,32	215,52	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшаничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	

	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**	
12ДЕНЬ (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 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 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)**	**№45Салат из белокочанной капустый 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 пониров.-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	
Хлеб пшеничный -20г	молоко-30г	
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	
соленые 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		

ОВЗ обед
5-11 л.

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 пшенная вязкая -(180г)**	**№42 Салат из моркови - (100г)**
	крупа пшенная -45г	морковь -120г
		масло раст. - 2г
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		

5-11лет
550g

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.	сухари 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)
	№302 Каша гречневая рассыпчатая (180г)	чай - 0,5г
		сахар - 15г
	крупа гречневая - 85г	
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		

5-11 м обед

5 день (пятница)		
№102 Суп картофельный с бобовыми (фасоль) - (250г)	**№244Плов из отварной говядины- (200г)**	**№ 52 Салат из свеклы отварной с маслом - (100г)**
фасоль -20г	мясо говяжье б/к - 70г	свекла - 120г
картофель - 46г	крупа рисовая -46г	раст.масло -2г
морковь - 10г	морковь-12г	
раст.масло -3г	лук-7г	
томат - 3г	раст.масло - 5г	
лук -7г	вода-96г	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
вода -3г		чай - 0,5г
сметана - 5г		сахар-15г
вода -190г		
Хлеб пшеничный -20г		
Хлеб ржаной - 30г		

обед 5-11 кл.

6 день (суббота)		
№96 Рассольник ленинградский -(250г)	**№290 Птица тушенная в сметанном соусе (100г)**	**№42Салат из моркови с маслом - (100г)**
крупа перловая-12г	Филе куринное- 80г	морковь -120г
картофель-46г	сметана-10г	масло раст.-2г
морковь-10г.	мука-3г	
лук-7г	сл.масло-1,5г	
соленые огурцы -15г	лук-3г	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
раст.масло -3г	томат-2г	чай - 0,5г
зелень - 0,5г	вода 50г	сахар-15г
сметана - 5г		
вода - 180г		
	№303 Каша пшенная вязкая -(180г)	
	крупа пшенная -45г	
Хлеб ржаной - 30г		
Хлеб пшеничный -20г		

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

033 5-11к

8 день (вторник)		
№101 Суп картофельный с крупой (250г)	**№268 Котлеты из говядины с соусом - (100/50 г)**	**№ 52 Салат из свеклы отварной с маслом - (100г)**
пшено -10г	мясо говяжье (б/к)-70г	свекла - 120г
картофель - 80г	сухари понир. - 8г	масло раст. - 2г
морковь -10г	хлеб - 20г	
томат-3г	лук -7г	
зелень -0,5г	вода - 20г	
раст.масло-3г	яйцо-3г	
сметана - 5г	раст.масло-0,5г	
лук - 7г		**№376 Чай с сахаром - (200г)**
вода -180	**соус (50г)** -томат -3г,мука-3г,	чай - 0,5г
	масло раст. - 1,5г,лук-3г,вода -50г	сахар-15г
	№309 Макароны отварные - (180г)	
Хлеб пшеничный -20г	вермишель - 63г	
Хлеб ржаной - 30г		

	9 день (среда)	
№82 Борщ с капустой и картофелем (250г)	**№292 Птица тушенная в соусе с овощами (200г)**	**№42 Салат из моркови с маслом - (100г)**
капуста-25г	филе куринное - 70г	морковь -120г
картофель-30г	картофель - 130г	масло раст.-2г
лук - 8г	томат паста - 4г	
зелень-0,5г	раст.масло -4г	
свекла - 40г	морковь -12г	
морковь -10г	лук - 10г	
томат паста - 5г	мука-2г	
масло раст. - 3г	вода - 60г	
сметана - 5г		**№342Компот из свежих яблок**
вода - 200г		**(200г)**
		яблоки свежие - 20г
		сахар -15г
Хлеб ржаной - 30г		
Хлеб пшеничный -20г		

обед 5-11 кл.

	10 день (четверг)	
№102 Суп картофельный с бобовыми (горох) - (250г)	**№272 Котлеты рыбные любительские с соусом - (100/50г)**	**№45Салат из белокочанной капусты(100г)**
горох -20г	рыба (минтай)-80г	морковь-12г
картофель - 46г	морковь-15г	капуста -111г
морковь -10г	хлеб-17г	раст.масло-2г.
лук - 7г	лук-8г	
зелень -0,5г	яйцо-3г	
раст.масло-3г	раст.масло-0,5г	
сметана - 5г	сухари пониров -8г	
вода - 180г	вода -10г	
		№376 Чай с сахаром - (200г)
	соус (50г)-томат -3г,мука-3г,	чай - 0,5г
	масло раст. - 1,5г,лук-3г,вода - 50г	сахар-15г
	№312 Пюре картофельное - (180г)	
Хлеб пшеничный -20г	картофель-210г	
Хлеб ржаной - 30г	молоко-30г	

	10 день (четверг)	
№102 Суп картофельный с бобовыми (горох) - (250г)	**№272 Котлеты рыбные любительские с соусом - (100/50г)**	**№45Салат из белокочанной капусты(100г)**
горох -20г	рыба (минтай)-80г	морковь-12г
картофель - 46г	морковь-15г	капуста -111г
морковь -10г	хлеб-17г	раст.масло-2г.
лук - 7г	лук-8г	
зелень -0,5г	яйцо-3г	
раст.масло-3г	раст.масло-0,5г	
сметана - 5г	сухари пониров -8г	
вода - 180г	вода -10г	
		№376 Чай с сахаром - (200г)
	соус (50г)-томат -3г,мука-3г,	чай - 0,5г
	масло раст. - 1,5г,лук-3г,вода - 50г	сахар-15г
	№312 Пюре картофельное - (180г)	
Хлеб пшеничный -20г	картофель-210г	
Хлеб ржаной - 30г	молоко-30г	

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

0133 5-11

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