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 (малообеспеченные завтрак)

ЗАВТРАК с 12 лет и старше 01.09.2024г.

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
(малообеспеченные)							
256	Мясо тушеное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	227,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
203	Макароны отварные	190	6,92	7,28	38,37	246,68	
	Итого за завтрак		**25,11**	**25,07**	**80,53**	**648,19**	**70**
2 день (вторник)							
322	Биточки из птицы с соусом	100/50	16,01	16,27	19,75	289,47	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	46,1	266	
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**24,45**	**23,6**	**128,13**	**822,72**	**70**
3 день (среда)							
268	Котлеты мясные из говядины с соусом	100/50	15,48	13,1	18,55	254,02	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,17	47,77	297,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
							1

	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**28,82**	**20,68**	**105,92**	**725,08**	**70**
4 день (четверг)							
297	Фрикадельки из птицы (филе)	100	17,93	1,46	8,6	119,26	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,39	
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,1	27,18	260,3	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**27,99**	**19,64**	**76,32**	**594**	**70**
5 день (пятница)							
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	29,5	182,92	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**22,23**	**17,74**	**72,88**	**540,1**	**70**
							2

	6 день (Суббота)						
309	Макароны отварные	180	6,92	7,28	38,37	246,68	
229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	14,12	9,87	14,68	204,03	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**26,51**	**20,67**	**105,53**	**714,19**	**70**
	7 день (понедельник)						
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/50	16,01	16,27	19,75	289,47	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	46,1	266	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**24,19**	**23,44**	**105,45**	**729,52**	**70**
	8 день (вторник)						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,17	47,77	297,01	
279	Тефтели из говядины с рисом и соусом	100/50	12,43	13,92	17,36	244,44	
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
							3

	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**25,87**	**21,5**	**114,53**	**755,1**	**70**
	9 день (среда)						
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24	
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	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**20,18**	**20,41**	**80,26**	**585,45**	**70**
	10 день (четверг)						
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	30,1	185,32	
290	Птица тушеная в соусе сметанном (373)	100	11,78	10,12	2,93	149,92	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,39	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**22,72**	**18,28**	**73,57**	**549,68**	**70**
							4

	11 день (пятница)						
235	Шницель рыбный рубленый с соусом	100/50	15,54	6,56	13,73	176,12	
309	Макароны отварные	180	6,92	7,28	38,37	246,68	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,83	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**27,77**	**17,2**	**91,7**	**632,68**	**70**
	12 день (суббота)						
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	383,5	
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**23,65**	**19,67**	**94,78**	**650,75**	**70**
	Итого за весь период		**299,49**	**247,9**	**1129,6**	**7947,46**	
	Среднее значение за период		**24,9575**	**20,65833**	**94,13333**	**662,2883333**	**0,84**
							5

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

(малообеспеченные) *(61,20р)* *01.09.2024г.*

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№256 Мясо тушеное- (100г)	**№309 Макароны отварные (190г)**	**№377 Чай с лимоном - (200г)**
		чай -0,5г
мясо б/к- 80г	вермишель - 66г	сахар -15г
морковь - 5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
лук-5		лимон -4г
раст.масло -3г		
томат -5г		
мука - 2г		**№338 Сок фруктовый - 200г**
вода -50г		(в индивидуальной упаковке)
	хлеб пшеничный - 20г	
	хлеб ржаной - 30г	
2 ДЕНЬ (вторник)		
№322 Биточки из птицы - (100/50г)	**№302 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)**	**№342 Компот из свежих плодов (200г)**
филе куриное -75г	**с соусом - (180г)**	яблоки - 20г
хлеб -19г	крупа рисовая - 47г	сахар - 15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота -0,7г
вода-18		
яйцо -3г		
сухари -8г		
масло раст. -0,5г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
	хлеб пшеничный - 20г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

На полдник

3 ДЕНЬ (среда)		
№268 Котлеты мясные - (100/50г)	**№302Каша гречневая рассыпчатая-(180г)**	**№377 Чай с лимоном - (200г)**
мясо - 70г	крупа гречневая - 86г	чай -0,5г
хлеб -18г		сахар -15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода - 20г		лимон -4г
масло раст -0,5г,лук -8г,		
,сухари 8г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
	хлеб пшеничный - 20г	
	хлеб ржаной - 30г	
4 ДЕНЬ (четверг)		
№297Фрикадельки из птицы- (100г)	**№142 Картофель и овощи тушенные**	**№379Кофейный напиток с молоком– (200г)**
филе куриное - 70г	**в соусе - (180г)**	
рис -10г	картофель - 150г	кофейный напиток -2г
,вода-18г	мука - 2,5г,	молоко -80г
яйцо - 3г	морковь - 10г	сахар-15г
морковь - 10г	лук -8г,	аскарбиновая кислота - 0,7г
	масло раст. - 4г	
	сметана - 5г	
	томат паста - 3г	
	вода -60г	
	хлеб пшеничный - 20г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

напоминание

5 День (пятница)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины (100г)	**№303 Каша пшенная вязкая (180г)**	**№377 Чай с лимоном - (200г)**
мясо б/к - 80г,	крупа пшенная - 50г	чай -0,5г
морковь -3г		сахар -15г
лук-3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
сметана -10г		лимон -4г
мука -3г		
масло слив. -1,5г		
вода - 50г		
томат - 2г		
	хлеб пшеничный - 20г	
	хлеб ржаной - 30г	
6 ДЕНЬ (суббота)		
№229 Рыба, тушенная в томате с овощами (100г)	**№309 Макароны отварные (180г)**	
рыба (минтай)-80г	вермишель - 63г	**№342 Компот из свежих плодов (200г)**
лук -10г,		яблоки - 20г
морковь -12г		сахар - 15г
масло раст. - 2г		аскарбиновая кислота -0,7г
томат паста - 5г		
вода -19г		
	хлеб пшеничный - 20г	**№15 Сыр российский (порц.) - (10г)**
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

малоимущие

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты из птицы - (100/50г)	**№302 Каша рисовая рассыпчатая**	**№377 Чай с лимоном - (200г)**
филе куриное -75г	**с соусом - (180г)**	чай -0,5г
хлеб -19г	крупа рисовая - 47г	сахар -15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода-18		лимон -4г
яйцо -3г		
сухари -8г		
масло раст. -0,5г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,	**хлеб пшеничный - 20г**	
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г	**хлеб ржаной - 30г**	

8 ДЕНЬ (вторник)		
№279 Тефтели мясные -(100/50г)	**№302 Каша гречневая рассыпчатая - (180г)**	**№377 Чай с лимоном - (200г)**
мясо б/к - 67г,		чай -0,5г
яйцо-3г	крупа гречневая - 86г	сахар -15г
лук -10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
морковь -10г		лимон -4г
рис - 12г		
вода - 10г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		**№338 Сок фруктовый - 200г**
		(в индивидуальной упаковке)
	хлеб пшеничный - 20г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

макаронные

9 ДЕНЬ (среда)		
№246Гуляш из отварной говядины(100г)	**№312Пюре картофельное - (180г)**	**№342 Компот из свежих плодов (200г)**
	картофель-210г	яблоки - 20г
мясо б/к - 80г,	молоко-30г	сахар - 15г
лук-5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
мука - 3г		
морковь -5г		
масло раст. -2г		
томат -4г		
вода -50г		
	хлеб пшеничный - 20г	
	хлеб ржаной - 30г	
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе (100г)	**№303 Каша пшенная вязкая - (180г)**	**№379 Кофейный напиток с молоком-- (200г)**
филе птицы - 80г,	крупа пшенная -50г	кофейный напиток -2г
сметана -10г		молоко -80г
лук-3г		сахар-15г
мука -3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода -50г		
томат -2г		
масло слив. -1,5г		
	хлеб пшеничный - 20г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

малоимущие

11 ДЕНЬ (пятница)		
№235 Шницель рыбный с соусом	**№309 Макароны отварные - (180г)**	**№377 Чай с лимоном - (200г)**
(100/50г)	макароны - 63г	чай -0,5г
рыба (минтай) -80г		сахар -15г
хлеб - 17г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода - 10г		лимон -4г
яйца -4г		
морковь 10г	**хлеб пшеничный - 20г**	**№15 Сыр российский (порц.) - (10г)**
сухари пониров.-10г	**хлеб ржаной - 30г**	
лук -10г		
масло раст. -0,5г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 3г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
12 ДЕНЬ (суббота)		
№244 Плов из отварной говядины (200г)		**№342 Компот из свежих плодов (200г)**
мясо говяжье б/к -75г		яблоки - 20г
рис - 46		сахар - 15г
масло раст. - 7г		аскарбиновая кислота -0,7г
морковь -12г		
лук -10г		
вода -100г		
	хлеб пшеничный - 20г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная
		йодированная за сутки - 5г

Напоесем.