

01.01.2025г

МЕНЮ

раскладка на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 7 - 11 лет в школьных образовательных учреждениях по
Урванскому муниципальному району

(12 - дневное меню)

ЗАВТРАК

7-11 лет (01.01.2025г.)

1 день (понедельник)							
№ Реч.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,18	5,01	23,94	157,57	
256	Мясо тушеное (говядина)	90	12,08	14,12	2,3	184,6	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	680	19,59	19,53	70,56	536,37	60
2 день (вторник)							
322/366	Биточки из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	6,32	19,04	199,64	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	24,41	15,56	109,18	674,4	60
3 день (среда)							
268/366	Котлеты мясные (говядина) с соусом (90/60)	150	14,11	12,42	17,9	239,82	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,98	38,64	242,78	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60

	Итого за завтрак	540	25,94	18,8	91,06	637,2	60
4 день (четверг)							
142	Картофель и овощи ,тушенные в соусе	150	3,25	12,59	22,65	216,91	
297	Фрикадельки из птицы (филе)	90	16,13	1,31	7,74	107,27	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79	
338	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Яблoки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	690	24,05	17,97	84,56	596,17	60
5 день (пятница)							
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
234/366	Биточки рыбные с соусом (90/60)	150	12,97	9,72	12,77	190,44	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	22,56	17,67	79,14	565,83	60
6 день (Суббота)							
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,06	11,02	3,4	165,02	
303	Каша пшениная вязкая с маслом	150	4,18	5,01	23,94	157,57	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	30,93	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60

	Итого за завтрак	540	21,3	16,64	81,42	560,64	60
7 день (понедельник)							
322/366	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом (90/60)	150	17,65	6,32	19,04	203,64	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	25,32	15,43	96,04	624,31	60
8 день (вторник)							
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
279	Тефтели из говядины с рисом, с соусом (90/60)	150	11,19	12,53	14,63	216,05	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	540	17,57	17,89	82,26	560,33	60
9 день (среда)							
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	Аскарбиновая кислота						60

	Итого за завтрак	630	21,37	18,18	78,6	563,5	60
10 день (четверг)							
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,18	5,01	23,94	157,57	
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе (№331)	100	11,78	10,52	2,93	153,52	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскорбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	690	19,29	15,93	71,19	505,29	
11 день (пятница)							
234/366	Котлеты рыбные с соусом (90/60)	150	11,05	9,72	13,34	185,04	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,98	38,64	242,78	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскорбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	540	22,97	16,26	99,18	634,94	60
12 день (суббота)							
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	Аскорбиновая кислота						60
	Итого за завтрак	600	19,97	18,37	79,01	561,25	60
	Итого за весь период	7250	264,34	208,23	1022,2	7020,23	
	Среднее значение за период	604,1667	22,02833	17,3525	85,18333	585,0191667	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402721

Владелец Маремуков Анзор Хачимович

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026