

01.01.2025г

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

3 ДЕНЬ (среда)									
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,54	4,93	10,19	91,29			
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,06	11,02	3,4	165,02			
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,57			
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	3,08	6,88	58,2			
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			
	Итого	760	23,46	24,71	101,72	723,11			
4 ДЕНЬ (четверг)									
111	Суп с макаронными изделиями со сметаной	200	2,15	5,06	10,54	96,3			
234/330	Котлеты рыбные с соусом (90/60г)	150	12,22	10,09	16,93	207,41			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,98	38,64	242,78			
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Итого	820	27,59	24,68	115,95	796,28			
5 ДЕНЬ (пятница)									
87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной	200	4,19	5,27	13,86	119,63			
244	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,25	345,15			
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79			
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			
	Итого	700	27,33	26,2	105,37	766,6			

6 ДЕНЬ (суббота)							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05	
322/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	19,04	208,64	
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,57	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	3,08	6,88	58,2	
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	
	Итого	820	27,24	21,01	107,71	728,89	
7 ДЕНЬ (понедельник)							
103	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	200	2,15	3,27	14,11	94,47	
279/366	Тефтели из говядины с соусом (90/50г)	140	11,19	12,53	14,63	216,05	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,98	38,64	242,78	
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	810	26,56	25,33	117,22	803,09	
8 ДЕНЬ (вторник)							
101	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,75	3,17	12,31	84,77	
268	Котлеты рубленые из говядины	90	14,18	13,77	11,79	227,81	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79	
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	

	Итого	760	26,23	25,19	112,8	782,83
9 ДЕНЬ (среда)						
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,54	4,93	10,19	91,29
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе (№331)	100	12,59	11,28	3,51	165,92
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,57
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	3,08	6,88	58,2
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
	Итого	770	22,99	24,97	101,83	724,01
10 ДЕНЬ (четверг)						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной	200	4,49	5,21	13,32	118,13
234/330	Котлеты рыбные с соусом (90/60г)	150	12,22	10,09	16,93	207,41
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,98	38,64	242,78
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,36
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
	Итого	820	29,93	24,83	118,73	818,11
11 ДЕНЬ (пятница)						
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05
322/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	19,04	208,64
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,64	37,53	215,28
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79
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

	Итого		820	26,76	21,63	119,37	779,19				
12 ДЕНЬ (суббота)											
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4,19	5,27	13,86	119,63					
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87					
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,57					
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	3,08	6,88	58,2					
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					
	Итого	760	25,07	26,70	104,93	760,30					
	Итого за весь период	9420	311,57	296,64	1313,70	9170,84					
	Среднее значение за период	785,00	25,96	24,72	109,48	764,24					

Список литературы : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.Дели плюс,2015.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402721

Владелец Маремуков Анзор Хачимович

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026