

( 12 - дневное меню )

ЗАВТРАК

7-11 лет ( 01.04.2026г.) 83,24р

1 день ( понедельник )							
№Рец.	Наименование блюд	Выход ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
279	Тефтели из говядины с соусом ( 90/60 )	150	11,19	13,78	14,83	228,1	
309	Макароны отварные с маслом	150	4,52	4,51	25,44	160,43	
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,94</b>	<b>18,69</b>	<b>74,79</b>	<b>543,13</b>	<b>60</b>
2 день ( вторник )							
265	Плов из говядины	150	15,52	16,8	26	317,28	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,18	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,3</b>	<b>20,64</b>	<b>82,11</b>	<b>595,4</b>	<b>60</b>
3 день ( среда )							
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60 )	150	13,11	8,32	17,4	196,92	
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,5	5,47	20,55	149,43	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,7	3,06	5,07	50,62	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
14	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,12	0	37,08	
	Аскарбиновая кислота						60

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>21,63</b>	<b>21,53</b>	<b>79,24</b>	<b>597,25</b>	<b>60</b>
<b>4 день ( четверг )</b>							
224	Запеканка из творога с морковью со сливочным маслом (150/5)	155	17,49	19,84	35,16	389,16	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	18	72,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,18	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>20,03</b>	<b>20,14</b>	<b>82,86</b>	<b>592,82</b>	<b>60</b>
<b>5 день ( пятница )</b>							
234	Котлеты рыбные с соусом (90/60)	150	12,02	10,95	16,32	211,91	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
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	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,15</b>	<b>19,19</b>	<b>76,68</b>	<b>556,03</b>	<b>60</b>
<b>6 день ( Суббота )</b>							
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13	11,02	3,4	164,78	
303	Каша пшенная вязкая без масло	150	4	0,6	23	113,4	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0	74,57	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	18	72,4	
	Аскарбиновая кислота						60

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>20,5</b>	<b>20,43</b>	<b>80,62</b>	<b>588,35</b>	<b>60</b>
<b>7 день ( понедельник )</b>							
182	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (200/5)	205	5,59	8,6	30	219,76	
209	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10 )	60	10,16	9,87	11,61	175,91	
376	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,98</b>	<b>18,87</b>	<b>76,13</b>	<b>550,27</b>	<b>60</b>
<b>8 день ( вторник )</b>							
268/366	Котлеты мясные (говядина ) с соусом (90/60)	150	13,11	12,4	16	228,04	
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,5	5,47	20,55	149,43	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,7	3,06	5,07	50,62	
15	Сыр голландский порциями	12	2,67	3,54	0	42,54	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>712</b>	<b>25,8</b>	<b>25,53</b>	<b>98,84</b>	<b>728,33</b>	<b>60</b>
<b>9 день ( среда )</b>							
290	Птица тушенная в сметанном соусе	100	12,3	12,52	2,31	171,12	
309	Макароны отварные с маслом	150	4,52	4,51	25,44	160,43	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,9	69,68	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,18	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	18	72,4	
	Аскарбиновая кислота						60

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>740</b>	<b>20,29</b>	<b>20,53</b>	<b>82,56</b>	<b>596,17</b>	<b>60</b>
<b>10 день ( четверг )</b>							
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	13,67	2,94	182,87	
303	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4	5,23	24	159,07	
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	18	72,4	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>19,35</b>	<b>19,3</b>	<b>79,46</b>	<b>568,94</b>	
<b>11 день ( пятница )</b>							
234	Котлеты рыбные с соусом (90/60)	150	12,02	10,95	16,32	211,91	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
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	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,15</b>	<b>19,19</b>	<b>76,68</b>	<b>556,03</b>	<b>60</b>
<b>12 день ( суббота )</b>							
256	Мясо тушеное	90	13,68	15,64	2,3	204,68	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,64	30,53	178,28	
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	18	72,4	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,61</b>	<b>20,68</b>	<b>85,35</b>	<b>609,96</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за весь период</b>	<b>7477</b>	<b>244,73</b>	<b>244,72</b>	<b>975,32</b>	<b>7082,68</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>623,0833</b>	<b>20,39417</b>	<b>20,39333</b>	<b>81,27667</b>	<b>590,2233333</b>	

**01.04.2026г**

## **МЕНЮ**

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 500683265192151047131792809664553389447852737333

Владелец Маремуков Анзор Хачимович

Действителен с 29.07.2025 по 29.07.2026