

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

## ОБЕД

ОВЗ

01.09.2025г.

## 1 ДЕНЬ ( понедельник )

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
288	Филе птицы отварное в соусе (№331)	100	13,59	12,28	3,51	178,92	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	3,55	45,04	229,39	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
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	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>27,91</b>	<b>27,81</b>	<b>114,14</b>	<b>818,49</b>	

## 2 ДЕНЬ ( вторник )

96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,36	6,36	16,77	133,76	
279	Тефтели мясные с рисом и соусом (100/50 )	150	12,93	13,92	16,25	242	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,41	33,72	210,05	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>26,32</b>	<b>32,11</b>	<b>115,12</b>	<b>854,75</b>	

<b>3 ДЕНЬ ( среда )</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,91	6,16	14,74	122,04
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	33,1	197,32
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>26,32</b>	<b>29,25</b>	<b>116,91</b>	<b>836,17</b>
<b>4 ДЕНЬ ( четверг )</b>						
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	6,32	13,17	120,36
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18
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
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>36,24</b>	<b>28,18</b>	<b>128,22</b>	<b>911,46</b>
<b>5 ДЕНЬ ( пятница )</b>						
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	250	5,24	6,58	17,32	149,46
244	Плов из отварной говядины	200	21,98	19,1	36,5	405,82
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57
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

<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>31,79</b>	<b>32,26</b>	<b>115,08</b>	<b>877,82</b>

**6 ДЕНЬ ( суббота )**

96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,36	6,36	16,77	133,76	
322/366	Биточки рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,41	33,72	210,05	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
<b>Итого</b>		<b>930</b>	<b>32,03</b>	<b>26,49</b>	<b>117,66</b>	<b>837,17</b>	

**7 ДЕНЬ ( понедельник )**

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,08	17,63	117,96	
279	Тефтели мясные с рисом , с соусом (100/50 )	150	12,93	13,92	16,25	242	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
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	
<b>Итого</b>		<b>930</b>	<b>30,32</b>	<b>30,64</b>	<b>129,18</b>	<b>913,76</b>	

**8 ДЕНЬ ( вторник )**

101	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	2,18	3,96	15,38	105,88	
288	Филе птицы отварное в соусе (№333)	100	13,59	12,85	3,51	184,05	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	33,1	197,32	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>25,93</b>	<b>28,57</b>	<b>118,24</b>	<b>833,81</b>	

**9 ДЕНЬ ( среда )**

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,91	6,16	14,74	122,04	
268	Котлеты рубленые из говядины	100	15,75	15,3	13,1	253,1	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	3,55	45,04	229,39	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>27,15</b>	<b>30,77</b>	<b>138,17</b>	<b>938,21</b>	

**10 ДЕНЬ ( четверг )**

102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,41	33,72	210,05	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
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	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>35,45</b>	<b>26,61</b>	<b>119,06</b>	<b>857,53</b>	

**11 ДЕНЬ ( пятница )**

96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,36	6,36	16,77	133,76	
244	Плов из отварной говядины	200	21,98	19,1	36,5	405,82	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
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	9,99	48,08	
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>28,91</b>	<b>32,04</b>	<b>114,53</b>	<b>862,12</b>	

**12ДЕНЬ ( суббота )**

102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	250	5,24	6,58	17,32	149,46	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24	
303	Каша пшененная вязкая	180	4,8	5,08	33,1	197,32	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
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	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>27,78</b>	<b>31,40</b>	<b>113,99</b>	<b>849,68</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>10680,00</b>	<b>356,15</b>	<b>356,13</b>	<b>1440,30</b>	<b>10390,97</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>890,00</b>	<b>29,68</b>	<b>29,68</b>	<b>120,03</b>	<b>865,91</b>	

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

ОВЗ  
01.09.2025г.

**МЕНЮ - РАСКЛАДКА**  
**на 12 дней для организации питания детей**  
**в возрастных группах с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждениях по**  
**Урванскому муниципальному району**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849509

Владелец Карданова Инна Хаждаутовна

Действителен С 05.09.2025 по 05.09.2026