

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет

01.09.2025г.

ОБЕД

2 смена

73,20р

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	200	4,49	5,21	13,32	118,13	
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе (№331)	90	12,23	11,05	3,16	161,01	
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
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	760	24,94	25,45	103,85	744,21	

2 ДЕНЬ (вторник)

96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,78	5,09	13,42	106,61	
279	Тефтели из говядины с соусом (90/50г)	140	11,19	12,53	14,63	216,05	
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	
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	23,11	25,71	103,87	739,31	

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 пшененная 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
322/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	19,04	208,64
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	32,02	21,91	118,06	797,51
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	150	16,49	14,33	24,38	292,45
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
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6
	Итого	870	25,56	23,34	110,3	753,5

6 ДЕНЬ (суббота)						
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05
322/366	Биточки рубленые из птицы с соусом (90/50)	140	16,65	7,32	19,04	208,64
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43
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	810	28,58	20,51	110,21	739,75
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
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе (№331)	90	12,23	11,05	3,16	161,01
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,57
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
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	94,5

	Итого	860	24,44	23,47	122,67	799,67	
9 ДЕНЬ (среда)							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,54	4,93	10,19	91,29	
268	Котлеты рубленые из говядины	90	14,18	13,77	11,79	227,81	
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
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	760	23,84	27,93	110,82	790,01	
10 ДЕНЬ (четверг)							
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной	200	4,49	5,21	13,32	118,13	
322/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом (90/50)	140	16,65	7,32	19,04	208,64	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
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	810	31,28	20,59	108,64	744,99	
11 ДЕНЬ (пятница)							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05	
244	Плов из отварной говядины	150	16,49	14,33	24,38	292,45	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	

	Итого	870	23,26	23,16	109,86	740,92	
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	9700	312,12	288,81	1322,15	9136,37	
	Среднее значение за период	808,33	26,01	24,07	110,18	761,36	

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

338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		100	0,4	0,4	9,8	

01.09.2025г

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах 7-11 лет 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