



## МЕНЮ - РАСКЛАДКА

на 10 дней для организации питания детей

в возрастных группах с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждениях по  
Урванскому муниципальному району

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

ОБЕД

(ОВЗ) 01.09.2024г.

		1 НЕДЕЛЯ						1 ДЕНЬ ( понедельник )			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин ( С ) мг.
		№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			У				
Б	Ж											
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65				147,63			
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом (100/50)	150	15,43	18,11	20,18				305,43			
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51				164,56			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01				87,42			
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			
	<b>Итого</b>		<b>29,95</b>	<b>35,95</b>	<b>114,78</b>				<b>902,47</b>			
		<b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>										
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77				133,2			
279	Тефтели мясные с рисом и соусом (100/50)	150	12,43	13,92	17,36				244,44			
309	Макароны отварные	180	6,92	3,84	38,32				215,52			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15				60			
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,55	6,11	13,53				115,31			
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49				70,14			
	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94				67,29			
	<b>Итого</b>		<b>26,90</b>	<b>30,74</b>	<b>130,41</b>				<b>905,90</b>			

3 ДЕНЬ ( среда )									
			250	3,51	10,32	10,92	150,6		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250	3,51	10,32	10,92	150,6		
245	Бефстроганов из отварной говядины		100	14,44	12,25	3,78	183,13		
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		
303	Каша пшенная вязкая		180	* 4,8	5,08	30,1	185,32		
42	Салат из моркови с маслом		100	1,23	7,83	11,6	121,79		
	<b>Итого</b>			<b>27,92</b>	<b>36,15</b>	<b>113,71</b>	<b>891,87</b>		
4 ДЕНЬ ( четверг )									
111	Суп с макаронными изделиями		250	2,7	6,32	13,17	120,36		
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (100/50)		150	14,32	8,77	15,3	197,41		
45	Салат из белокочанной капусты с маслом		100	1,46	5,06	9,01	87,42		
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		
302	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,35	7,3	47,77	298,18		
	<b>Итого</b>			<b>32,61</b>	<b>27,96</b>	<b>129,68</b>	<b>900,8</b>		
5 ДЕНЬ ( пятница )									
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной		250	5,23	6,58	16,32	145,42		
244	Плов из отварной говядины		200	20,4	19,1	32,5	383,5		
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		

52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76	
	<b>Итого</b>		<b>30,82</b>	<b>32,27</b>	<b>101,6</b>	<b>820,11</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>6 ДЕНЬ ( понедельник )</b>							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77	133,2	
290	Птица тушеная в соусе сметанном ( филе )	100	11,78	10,12	2,93	149,92	
303	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,08	30,1	185,32	
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	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79	
	<b>Итого</b>		<b>23,81</b>	<b>29,9</b>	<b>105,83</b>	<b>787,66</b>	

<b>7 ДЕНЬ ( вторник )</b>							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,08	17,63	117,96	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
279	Тефтели мясные с рисом , с соусом (100/50 )	150	12,43	13,92	17,36	244,44	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,3	47,77	298,18	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого</b>		<b>30,7</b>	<b>30,87</b>	<b>136,2</b>	<b>945,43</b>	

<b>8 ДЕНЬ ( среда )</b>							
101	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	2,18	3,96	15,38	105,88	
268	Котлеты рубленые из говядины с соусом (100/50 )	150	15,53	13,13	18,98	256,21	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76	
309	Макаронные отварные	180	6,92	3,84	38,32	215,52	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	

	Хлеб пшаничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	<b>Итого</b>		<b>29,82</b>	<b>27,52</b>	<b>125,46</b>	<b>868,8</b>

**9 ДЕНЬ ( четверг )**

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,51	10,32	10,92	150,6
292	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,54	7,8	18,8	187,56
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79
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
	<b>Итого</b>		<b>19,22</b>	<b>26,62</b>	<b>98,63</b>	<b>710,98</b>

**10 ДЕНЬ ( пятница )**

102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (100/50)	150	14,32	8,77	15,3	197,41
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	<b>Итого</b>		<b>28,84</b>	<b>26,61</b>	<b>109,9</b>	<b>794,45</b>