

Согласовано"
Врио Начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по КБР
в г.о. Прохладный, Прохладненском, Терском,
Урванском, Дзезенском районах
В.Э. Хамуков
" 24 " 08 2020 г.

"Утверждаю"
Заместитель главы
местной администрации Урванского
муниципального района КБР
Ф.М.Аталикова
" 24 " 08 2020г.

Утверждено директором МКОУ СОШ №1 с.п. Псыгансу
«27» 08 2020 г.



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

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

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№256 Мясо тушеное- (90г)	№179 Каша перловая рассыпчатая -(150г)	№42 Салат из моркови - (60г)
мясо б/к- 90г	перловка -50г	морковь- 80г.
морковь - 5г	масло слив.3г	сахар - 1г
лук-5	соль- 0,5г	раст.масло - 2г
раст.масло -5г		
соль - 0,7г	№377 Чай с лимоном - (200г)	хлеб пшеничный - 30г
мука -2г	чай -0,5г	хлеб ржаной - 30г
томат -7г	сахар -15г	
вода -50	лимон -7г	
	аскарбиновая кислота -0,06г	№Сок фруктовый - (200г)
2 ДЕНЬ (вторник)		
№299 Котлеты мясные - (90г)	№354 Капуста тушеная (150г)	№377 Чай с лимоном - (200г)
мясо-70г	капуста -215г	чай -0,5г
сухари-8г	морковь-10г	сахар -15г
яйцо - 3г	соль-0,5г	лимон -7г
хлеб -14	раст.масло-7г.	аскарбиновая кислота -0,06г
вода -10	зелень-2г	
соль - 0,7г	мука пшеничная -2г	
масло раст.-1г, лук-8г	лук репчатый -10г	№14 Мало сливочное (порциями) - (10г)
	томатное пюре - 6г	
		№338 Бананы свежие - (100г)
	хлеб пшеничный - 30г	банан - 180г
	хлеб ржаной - 30г	

3 ДЕНЬ (среда)		
№290-Фрикадельки из птицы- (90г)	№413 Чай с молоком - (200г)	№312Пюре картофельное - (150г)
филе куриное - 90г	чай -0,5г	картофель-190г
хлеб -10г	молоко-100г	масло слив.-5г
молоко -15г	сахар -15г	соль-1г
раст.масло - 01г		молоко-30г
соль - 0,7г		
морковь-10г	хлеб пшеничный - 30г	№17 Сала из капусты с солеными огурцами- (60г)
яйцо -3г	хлеб ржаной - 30г	
соус (50г): слив.масло - 2г		капуста -55г
мука- 4г		огурцы соленые - 20г
сметана - 5г		зелень -1г
томат паста -3г		масло раст.-3г
соль- 3г		
лук -3г		
вода-45г		№338 Яблоки свежие - (100г)
4 ДЕНЬ (четверг)		
№284 Запеканка картофельная с мясом- (200г)	№43 Салат из моркови с изюмом- (60г)	№413Кофейный напиток с молоком-- (200г)
мясо б/к - 90г,	морковь -70г	кофейный напиток -2г
масло растительное - 5г	сахар -3г	молоко -100г
морковь -12г	изюм-6г	сахар-15г
лук репчатый -10г	масло раст.-3г	
масло сливочное - 5г.	хлеб пшеничный - 30г	
картофель-180г	хлеб ржаной - 30г	
сухари понир.-3г		
зелень-3г		№338 Яблоки свежие - (100г)
соль-1г		
соус (50г): слив.масло - 2г		
мука- 4г,томат -3г,соль -0,3г,вода -45г,		
сметана - 5г		

5 День (пятница)		
№179 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)	№229 Рыба тушеная с овощами - (90г)	№377 Чай с лимоном - (200г)
		чай -0,5г
крупа рисовая - 56	рыба (минтай)-110г	сахар -15г
масло слив.- 3г	лук -12г,	лимон -7г
соль - 0,5г	морковь -30г	аскарбиновая кислота -0,06г
	соль-1г	
хлеб пшеничный - 30г	масло раст.-4г	
хлеб ржаной - 30г	зелень-1г	№ Сок фруктовый -(200г)
	томат паста-5г	
6 ДЕНЬ (суббота)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины - (100г)	№377 Чай с лимоном - (200г)	№303 Каша пшенная вязкая - (150г)
мясо б/к - 100г,	чай -0,5г	
морковь -3г	сахар -15г	крупа пшенная - 60г
лук-6г	лимон -7г	масло слив.-3г
мука-3г	аскарбиновая кислота -0,06г	соль-0,5г
соль-0,7г		
сметана -12г	хлеб пшеничный - 30г	Бананы свежие -(100г)
масло слив.-4г	хлеб ржаной - 30г	бананы
томат паста-3г		
вода -40г		

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты рубленые из птицы (90г)	№350 Кисель - (200г)	№332 Соус сметанный с луком - (50г)
филе куриное -90г	кисель-30г	сметана-5г
хлеб -14г	аскарбиновая кислота -0,06г	томат -2г
морковь-10г		мука-4г
лук-7г		масло слив.-2г
яйцо-3г	хлеб пшеничный - 30г	вода-45г
сухари понир.-8г	хлеб ржаной - 30г	лук-7г
соль- 0,7г		соль-0,4г
масло раст.-1г		
№203 Макароны отварные с соусом (100/50г)		Яблоки свежие -(100г)
Вермишель - 35г,масло слив.-3г		
соль-07г		
8 ДЕНЬ (вторник)		
№272Котлеты рыбные любительские (90г)	№179Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№377 Чай с лимоном - (200г)
рыба (минтай)-110г	крупа гречневая - 65г	чай -0,5г
соль-0,7г	слив.масло- 3г	сахар -15г
яйцо-5г	соль -0,5г	лимон - 7г
лук -7г		аскарбиновая кислота -0,06г
морковь-10г	№332 Соус сметанный с луком - (50г)	
хлеб10г	сметана-5г	хлеб пшеничный - 30г
масло раст.-1г	томат -2г	хлеб ржаной - 30г
сухари понир.-8г	мука-4г	
	масло слив.-2г	
	вода-45г	Сок фруктовый - (200г)
	лук-7г	
	соль-0,4г	

9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины (90г)	№413 Чай с молоком - (200г)	№179 Каша перловая рассыпчатая -(150г)
мясо б/к - 100г,	чай -0,5г	
морковь -3г	молоко-100г	крупа перловая-50г
лук-4г	сахар -15г	масло слив. - 3г
мука-3г		соль-0,5г
соль-0,7г		
томат паста-2г		
масло слив.-4г	хлеб пшеничный - 30г	
сметана-7г	хлеб ржаной - 30г	Яблоки свежие -(100г)
вода -45г		
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе - (100г)	№413 Чай с молоком - (200г)	№125 Картофель отварной - (150г)
филе птицы - 100г,	чай -0,5г	
сметана -13г	молоко-100г	картофель - 210
лук-3г	сахар -15г	соль-1г
мука- 4г		
соль-1г		
масло слив.- 3г		№14 Масло сливочное порциями - (10г)
томат паста-2г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	Бананы свежие -(100г)
		бананы

11 ДЕНЬ (пятница)		
№263 Рыба запеченная в омлете - (100г)	№139 Капуста тушеная - (150г)	№377 Чай с лимоном - (200г)
рыба -100г	капуста свежая -215г	чай -0,5г
мука -3г	морковь-10г	сахар -15г
яйцо - 20г	масло раст.-2г	лимон - 7г
молоко - 8г	зелень-2г	аскарбиновая кислота -0,06г
масло слив. -5г	соль-0,5г	
соль - 0,7г	лук-10г	
	мука-2г	хлеб пшеничный - 30г
№14 Масло сливочное порциями - (10г)	томат-6г	хлеб ржаной - 30г
		Яблоки свежие -(100г)
12 ДЕНЬ (суббота)		
№319 Птица тушеная с овощами (230г)	№377 Чай с лимоном - (200г)	хлеб пшеничный - 30г
Филе курицы -100г	чай -0,5г	хлеб ржаной - 30г
соль-1г	сахар -15г	
масло раст.- 4г	лимон -7г	
сметана-10г	аскарбиновая кислота -0,06г	№14 Масло сливочное порциями - (10г)
картофель-135г		
лук-10г		
мука-2г		
морковь-25г		Сок фруктовый - (200г)
томат паста-6г		

ЗАВТРАК

7-11 лет

1 день (понедельник)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
256	Мясо тушенное (говядина)	90	12.04	14.64	2.3	189.12	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.2	41.46	
179	Каша перловая рассыпчатая	150	4.6	4.18	28.7	170.82	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.1	0	9.8	39.6	
42	Салат из моркови	60	0.74	0.05	6.97	31.29	
	Итого за завтрак		20.67	19.49	87.34	607.45	
2 день (вторник)							
299	Котлеты мясные	90	13.07	9.9	13.09	193.74	
354	Капуста тушеная	150	2.77	4.83	10.78	97.67	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.2	41.46	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.39	14.43	67.87	
338	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.09	
	Итого за завтрак		20.61	23.1	84.57	628.62	
3 день (среда)							
297	Фрикадельки из птицы	90	12.74	11.39	7.74	184.43	
413	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	88.98	
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.16	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	

17	Салат из капусты с огурцами солеными	60	0.76	4.25	2.28	50.41	
	Итого за завтрак		22.7	23.78	83.93	640.54	
4 день (четверг)							
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13.12	18.01	20.8	297.77	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.15	2.67	15.9	100.23	
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	20	1.66	0.39	14.43	67.87	
43	Салат из моркови с изюмом	60	0.88	0.06	8.6	38.46	
	Итого за завтрак		20.62	21.74	84.47	616.02	
5 день (пятница)							
179	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.72	4.16	36.7	199.12	
229	Рыба тушеная с овощами	90	12.49	12.1	3.6	173.26	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.2	41.46	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.1	0	9.8	39.6	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Итого за завтрак		19.5	16.88	89.67	588.6	

	Итого за завтрак		22.27	15.76	84.21	567.76	
9 день (среда)							
246	Гуляш из отварной говядины	90	12.02	12.67	2.94	173.87	
378	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	88.98	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
179	Каша перловая рассыпчатая	150	4.6	4.18	28.7	170.82	
	Аскарбиновая кислота						
	Итого за завтрак		22.76	20.19	85.12	613.23	
10 день (четверг)							
125	Картофель отварной	150	3.03	5.94	20.98	149.5	
290	Птица (филе) тушеная в сметанном соусе (№373)	100	14.7	4.06	3.52	109.42	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.09	
	Хлеб пшеничный	30	1.66	0.39	14.43	67.87	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
338	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	
	Аскарбиновая кислота						
	Итого за завтрак		22.38	18.35	75	554.67	

