

Согласовано  
Врио Начальника территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по КБР  
в г.о. Прохладный, Прохладненском, Терском,  
Урванском, Дзезенском районах  
В.Э. Хамуков  
" 2 " 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**

<b>1 ДЕНЬ ( понедельник )</b>		
<b>№256 Мясо тушеное- (90г )</b>	<b>№179 Каша перловая рассыпчатая -(150г)</b>	<b>№42 Салат из моркови - (60г)</b>
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	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>
мука -2г	чай -0,5г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>
томат -7г	сахар -15г	
вода -50	лимон -7г	
	аскарбиновая кислота -0,06г	<b>№Сок фруктовый - (200г)</b>
<b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>		
<b>№299 Котлеты мясные - (90г )</b>	<b>№354 Капуста тушеная (150г)</b>	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>
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	<b>№14 Мало сливочное (порциями) - (10г )</b>
	томатное пюре - 6г	
		<b>№338 Бананы свежие - (100г)</b>
	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	банан - 180г
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	

<b>3 ДЕНЬ ( среда )</b>		
<b>№290-Фрикадельки из птицы- (90г)</b>	<b>№413 Чай с молоком - (200г)</b>	<b>№312Пюре картофельное - (150г )</b>
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	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	<b>№17 Сала из капусты с солеными огурцами- (60г)</b>
яйцо -3г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
<b>соус ( 50г):</b> 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		<b>№338 Яблоки свежие - (100г)</b>
<b>4 ДЕНЬ ( четверг )</b>		
<b>№284 Запеканка картофельная с мясом- (200г)</b>	<b>№43 Салат из моркови с изюмом- (60г)</b>	<b>№413Кофейный напиток с молоком-- (200г)</b>
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.	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
картофель-180г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
сухари понир.-3г		
зелень-3г		<b>№338 Яблоки свежие - (100г)</b>
соль-1г		
<b>соус ( 50г):</b> слив.масло - 2г		
мука- 4г,томат -3г,соль -0,3г,вода -45г,		
сметана - 5г		

<b>5 День ( пятница )</b>		
<b>№179 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)</b>	<b>№229 Рыба тушеная с овощами - (90г)</b>	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>
		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	
<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	масло раст.-4г	
<b>хлеб ржаной - 30г</b>	зелень-1г	<b>№ Сок фруктовый -(200г)</b>
	томат паста-5г	
<b>6 ДЕНЬ ( суббота )</b>		
<b>№245 Бефстроганов из отварной говядины - (100г)</b>	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>	<b>№303 Каша пшенная вязкая - (150г)</b>
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	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	<b>Бананы свежие -(100г)</b>
масло слив.-4г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	<b>бананы</b>
томат паста-3г		
вода -40г		

<b>7 ДЕНЬ ( понедельник )</b>		
<b>№322 Котлеты рубленые из птицы (90г)</b>	<b>№350 Кисель - (200г)</b>	<b>№332 Соус сметанный с луком - (50г)</b>
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	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	вода-45г
сухари понир.-8г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	лук-7г
соль- 0,7г		соль-0,4г
масло раст.-1г		
<b>№203 Макароны отварные с соусом (100/50г)</b>		<b>Яблоки свежие -(100г)</b>
Вермишель - 35г,масло слив.-3г		
соль-07г		
<b>8 ДЕНЬ ( вторник )</b>		
<b>№272Котлеты рыбные любительские ( 90г)</b>	<b>№179Каша гречневая рассыпчатая-(150г)</b>	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>
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	<b>№332 Соус сметанный с луком - (50г)</b>	
хлеб10г	сметана-5г	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>
масло раст.-1г	томат -2г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>
сухари понир.-8г	мука-4г	
	масло слив.-2г	
	вода-45г	<b>Сок фруктовый - (200г)</b>
	лук-7г	
	соль-0,4г	

<b>9 ДЕНЬ ( среда )</b>		
<b>№246 Гуляш из отварной говядины (90г)</b>	<b>№413 Чай с молоком - (200г)</b>	<b>№179 Каша перловая рассыпчатая -(150г)</b>
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	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
сметана-7г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	<b>Яблоки свежие -(100г)</b>
вода -45г		
<b>10 ДЕНЬ ( четверг )</b>		
<b>№290 Птица в сметанном соусе - (100г)</b>	<b>№413 Чай с молоком - (200г)</b>	<b>№125 Картофель отварной - (150г)</b>
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		<b>№14 Масло сливочное порциями - (10г )</b>
томат паста-2г		
	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	<b>Бананы свежие -(100г)</b>
		<b>бананы</b>

<b>11 ДЕНЬ ( пятница )</b>		
<b>№263 Рыба запеченная в омлете - (100г )</b>	<b>№139 Капуста тушеная - (150г)</b>	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>
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	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>
<b>№14 Масло сливочное порциями - (10г )</b>	томат-6г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>
		<b>Яблоки свежие -(100г)</b>
<b>12 ДЕНЬ ( суббота )</b>		
<b>№319 Птица тушеная с овощами (230г)</b>	<b>№377 Чай с лимоном - (200г)</b>	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>
Филе курицы -100г	чай -0,5г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>
соль-1г	сахар -15г	
масло раст.- 4г	лимон -7г	
сметана-10г	аскарбиновая кислота -0,06г	<b>№14 Масло сливочное порциями - (10г )</b>
картофель-135г		
лук-10г		
мука-2г		
морковь-25г		<b>Сок фруктовый - (200г)</b>
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20.67</b>	<b>19.49</b>	<b>87.34</b>	<b>607.45</b>	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20.61</b>	<b>23.1</b>	<b>84.57</b>	<b>628.62</b>	
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22.7</b>	<b>23.78</b>	<b>83.93</b>	<b>640.54</b>	
<b>4 день ( четверг )</b>							
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20.62</b>	<b>21.74</b>	<b>84.47</b>	<b>616.02</b>	
<b>5 день ( пятница )</b>							
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19.5</b>	<b>16.88</b>	<b>89.67</b>	<b>588.6</b>	



	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22.27</b>	<b>15.76</b>	<b>84.21</b>	<b>567.76</b>	
<b>9 день ( среда )</b>							
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						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22.76</b>	<b>20.19</b>	<b>85.12</b>	<b>613.23</b>	
<b>10 день ( четверг )</b>							
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						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22.38</b>	<b>18.35</b>	<b>75</b>	<b>554.67</b>	



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

<b>ОБЕД</b>		
<b>1 день ( понедельник )</b>		
<b>№102 Суп гороховый (200г)</b>	<b>№304 Тефтели мясные - (90г)</b>	<b>№21 Салат из белокочанной капусты с морковью - ( 60г)</b>
горох -20г	мясо -60г	
картофель - 46г	лук - 8г	морковь-12г
морковь -10г	рис-7г, мука-5г	капуста -60г
соль-2г	соль -1г,	раст.масло-3г.
зелень -0,5г, лук-8г,	масло раст.- 1г	соль-0,4г
раст.масло-4г	морковь -8г, вода -8г	
сметана - 7г	<b>соус</b> -мука-4г, соль-0,2г, масло слив.-2г,	
	томат-2г, лук-3г.	
<b>№14 Масло сливочное ( порциями )- (10г)</b>	<b>№128 Пюре картофельное - (150г )</b>	<b>№349 Компот из сухофруктов - (200г)</b>
	картофель-170г	сухие фрукты-15г
<b>№ Сок фруктовый - (200г)</b>	молоко-30г	сахар-12г
( в индивидуальной упаковке)	соль-1г	аскарбиновая кислота - 0,06г
	<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	
	<b>Хлеб ржаной - 30г</b>	

<b>2 день ( вторник )</b>		
<b>№82 Рассольник ленинградский-(250г)</b>	<b>№322 Котлеты куриные (80г)</b>	<b>№203Макароны отварные с соусом</b>
крупа перловая-10г	филе куриное-75г	(100/50г)
картофель-40г	хлеб-15г	вермишель -35г
морковь-10г.	соль-0,7г	слив.масло -2г
лук-7г	раст.масло-1г	соль-1г
срленные огурцы -15г	яйцо-3г,вода -10г,	
раст.масло -4г	сухари пониров.-7г	
соль-2г,вода-190г	морковь-10г	
сметана-7г		
зелень-0,5г		
<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>	<b>№ 52 Салат из свеклы отварной с изюмом ( 60г)</b>	<b>№332 Соус сметанный с луком и томатом (50г)</b>
яблоки -25г	свекла - 70г	сметана-5г
сахар-12г	изюм -5г	мука-4г
аскарбиновая кислота - 0,06г	масло раст.- 2г	соль - 0,4г
		лук-3г
		томат-2г
		сл.масло-1,5г
		вода 35г
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	<b>№338 Яблоки свежие - (100г)</b>	
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		

<b>3 день ( среда )</b>		
<b>№245 Бефстроганов из говядины- (100 г)</b>	<b>№82 Борщ с капустой и картофелем (200г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>
мясо говяжье (б/к)-80г	капуста-25г,свекла -40г,морковь-10г,	яблоки -25г
морковь-3г	картофель-30г,томат -4г,раст.масло-4г,	сахар-12г
сметана-10г	соль-2г,лук -8г,сметана -7г,вода-200г.	аскарбиновая кислота - 0,06г
мука-4г	зелень-0,5г	
соль - 0,7г		
лук-7г		
томат-2г		
сл.масло-1,5г		
<b>№42Салат из моркови -(60г)</b>	<b>№303 Каша пшенная вязкая -(150г)</b>	<b>№ 219 Сыр российский - ( 10г)</b>
морковь -70г	крупа пшенная -40г	
масло раст.-2г	слив.масло -2г	
	соль-1г	
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	<b>№ 338 Бананы свежие - (100г)</b>	
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>	банан - 180г	



4 день ( четверг )		
<b>№104 Суп картофельный с мясными фрикадельками - (200г)</b>	<b>№272 Котлеты рыбные любительские - (100г)</b>	<b>№332 Соус сметанный с луком (50г)</b>
	рыба (минтай)-100г	сметана-5г
картофель-105г	морковь-20г	мука-4г
морковь-10г.	хлеб-10г	соль - 0,4г
лук-7г	лук-8г	лук-3г
раст.масло -3г	яйцо-3г	томат-2г
соль-2г	раст.масло-1г	сл.масло-1,5г
вода -140г	сухари пониров -8г	вода 35г
зелень-0,5г	соль-1г	
<b>Фрикадельки мясные - мясо б/к - 25г</b>	вода -10г	
рис-3г, морковь - 3г		
<b>№302Каша гречневая рассыпчатая-(150г)</b>	<b>№21Салат из белокочанной капусты(60г)</b>	<b>№350 Кисель (200г)</b>
крупа гречневая - 71г	капуста -60г	Кисель- 30г
слив.масло- 2г, соль-0,5г.	морковь-10г	Аскорбиновая кислота- 0,06г
	соль-0,3г	
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	раст.масло-2г.	<b>Яблоки свежие - (100г)</b>
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		

**5 день ( пятница )**

<b>№87 Суп картофельный с фасолью- (200г )</b>	<b>№244Плов из отварной говядины- (150г)</b>	<b>№ 34 Салат из свеклы отварной - (60г)</b>
фасоль -16г	мясо говяжье б/к - 70г	свекла - 75г
картофель - 56г	крупа рисовая -35г	раст.масло -2г
морковь - 10г	морковь-17г	
раст.масло -4г	лук-7г	
соль - 2г	раст.масло - 6г	
лук -7г	соль -1,5г	
томат -3г		
<b>№349 Компот из сухофруктов - (200г)</b>	<b>№ Сок фруктовый - (200г)</b>	<b>Хлеб пшеничный -30г</b>
сухие фрукты-15г	( в индивидуальной упаковке)	<b>Хлеб ржаной - 30г</b>
сахар-12г		
аскарбиновая кислота - 0,06г		

**6 день ( суббота )**

<b>6 день ( суббота )</b>		
<b>№82 Рассольник ленинградский со сметаной-(200г)</b>	<b>№290 Птица тушонная в сметанном соусе (100г)</b>	<b>№42Салат из моркови с маслом - (60г)</b>
крупа перловая-10г	Филе куринное- 85г	морковь -75г
картофель-40г	сметана-10г	масло раст.-2г
морковь-10г.	мука-4г	
лук-7г,зелень -0,5г	соль - 1г	
срленные огурцы -15г	лук-5г	
раст.масло -4г,	томат-2г	
соль-2г,вода-190г	сл.масло-1,5г	<b>Хлеб ржаной - 30г</b>
сметана-7г	вода 35г	<b>Хлеб пшеничный -30г</b>
<b>№303 Каша пшенная вязкая -(150г)</b>	<b>№342Компот из свежих плодов - (200г )</b>	<b>№14Масло сливочное порциями - (10г)</b>
крупа пшенная -40г	яблоки -25г	
слив.масло -2г	сахар-12г	
соль-0,5г	аскарбиновая кислота - 0,06г	
		<b>Яблоки свежие - (100г)</b>

**7 день ( понедельник )**

<b>№104 Суп картофельный с крупой - (200г)</b>	<b>№304 Тефтели мясные - (90г)</b>	<b>№45 Салат из белокочанной капусты(60г)</b>
картофель-105г	мясо -60г	морковь-10г
морковь-10г.	лук - 8г	капуста -60г
лук-7г	рис-7г,мука-5г	раст.масло-3г.
раст.масло -3г	соль -0,8г,яйцо -3г,	соль-0,4г
соль-2г	масло раст.- 1г	
пшено -7г, томат - 2г	морковь -8г,вода -8г	
зелень-0,5г,сметана -7г	<b>соус</b> -мука-4г,соль-0,2г,масло слив.-2г,	
	томат-2г,лук-3г.	
<b>№125 Картофель отварной (150г)</b>		<b>№15 Сыр порциями -(10г.)</b>
Картофель-200г		
Соль - 1г		
	<b>№350 Кисель (200г)</b>	<b>№338 Бананы свежие -(100г)</b>
	Кисель- 30г	банан-180г
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	Аскорбиновая кислота- 0,06г	
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		

**8 день ( вторник )**

<b>№88 Суп картофельный с вермишелью (200г)</b>	<b>№299 Котлеты рубленые из говядины (100 г)</b>	<b>№332 Соус сметанный с луком (50г)</b>
	мясо говяжье (б/к)-80г	сметана-5г
картофель -56г	морковь-10г	мука-4г
вермишель - 10г	хлеб-15г	соль - 0,4г
морковь - 10г	лук -7г	лук-3г
раст.масло -4г	соль -1г,сухари пониров.-7г,	томат-2г
соль - 2г	яйцо-3г,вода -15г,	сл.масло-1,5г
лук -7г	раст.масло-1г.	вода 35г
томат -3г		
сметана -7г.		
зелень - 0,5г		
<b>№ 52 Салат из свеклы отварной с изюмом - (60г)</b>	<b>№179 Каша перловая рассыпчатая(150г)</b>	<b>№349 Компот из сухофруктов - (200г)</b>
свекла - 70г	крупа перловая - 50г	сухие фрукты-15г
изюм -5г	слив.масло- 2г, соль-0,5г.	сахар-12г
масло раст. - 2г		аскарбиновая кислота - 0,06г
	<b>№ Сок фруктовый - (200г)</b>	
	( в индивидуальной упаковке)	
<b>Хлеб пшеничный -30г</b>		
<b>Хлеб ржаной - 30г</b>		

**9 день ( среда )**

<b>№82 Борщ с капустой и картофелем (200г)</b>	<b>№319 Птица тушеная в соусе с овощами (230г)</b>	<b>№441 Ватрушка с творогом (60г)</b>
капуста-25г,свекла -40г,морковь-10г,	филе куриное - 75г	мука-пшенич.-40г
картофель-30г,томат -4г,раст.масло-4г,	картофель - 135г	мука на подпыл-2г
соль-2г,лук -8г,сметана -7г,вода-200г.	соль-2г,морковь -17г,лук -10г,мука-2г,	сахар - 8г, творог -30г
зелень-0,5г	раст.масло -4г, томат паста-3г,	слив.масло -1,5г
		соль - 0,3г
	<b>Хлеб ржаной - 30г</b>	молоко - 15г
	<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	дрожжи - 0,7г
		яйцо - 4г
		раст.масло- 0,9г.
<b>№42 Салат из моркови -(60г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов (200г)</b>	<b>Яблоки свежие - (100г)</b>
морковь -75г	яблоки -25г	
масло раст.-2г	сахар-12г	
	аскарбиновая кислота - 0,06г	

**10 день ( четверг )**

<b>№102 Суп гороховый (200г)</b>	<b>№272 Котлеты рыбные любительские - (100г)</b>	<b>№45 Салат из белокочанной капусты(60г)</b>
горох -20г	рыба (минтай)-100г	морковь-12г
картофель - 46г	морковь-20г	капуста -60г
морковь -10г	хлеб-10г	раст.масло-3г.
соль-2г	лук-8г	соль-0,4г
зелень -0,5г	яйцо-3г	
раст.масло-4г	раст.масло-0,5г	
лук -8г	сухари пониров -8г	
сметана - 7г	соль-1г	
	вода -10г	
<b>№332 Соус сметанный с луком (50г)</b>	<b>№128 Пюре картофельное - (150г )</b>	<b>№349 Компот из сухофруктов - (200г)</b>
сметана-5г	картофель-170г	сухие фрукты-15г
мука-4г	молоко-30г	сахар-12г
соль - 0,4г	соль-0,5г	аскарбиновая кислота - 0,06г
лук-3г		
томат-2г	<b>Хлеб ржаной - 30г</b>	
сл.масло-1,5г	<b>Хлеб пшеничный -30г</b>	
вода 35г		
	<b>№ Сок фруктовый - (200г)</b>	
	( в индивидуальной упаковке)	







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

**ОБЕД**

1 ДЕНЬ ( понедельник )							
№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин ( С ) мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп гороховый	200	4.39	4.21	13.22	108.33	
304	Тефтели из говядины с рисом	90/50	10.9	11.03	13.79	198.03	
312	Пюре картофельное с маслом	150	3.06	4.8	20.43	137.16	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	3.04	5.41	52.36	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.04	131.61	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
14	Масло сливочное ( порциями )	10	0.08	7.25	0.13	66.09	
338	Сок фрктовый в индивидуальной упаковке	200	0.4	0.4	9.8	44.4	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>24.11</b>	<b>31.33</b>	<b>124.25</b>	<b>875.41</b>	<b>60</b>
2 ДЕНЬ ( вторник )							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.68	4.09	13.27	96.61	
322	Котлеты рубленые из птицы	90	13.89	12.75	14.17	226.99	
203	Макароны отварные с соусом (№331)	100/50	4.65	2.93	24.79	144.13	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
33	Салат из свеклы отварной с изюмом	60	0.93	3.67	8.12	69.23	
	Хлеб ржаной	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб пшеничный	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>25.49</b>	<b>24.51</b>	<b>127.46</b>	<b>832.39</b>	<b>60</b>

3 ДЕНЬ ( среда )							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.81	8.26	6.74	112.54	
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	13.16	12.25	3.78	178.01	
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	150	4	4.24	23.55	148.36	
42	Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.05	6.96	31.25	
338	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	94.5	
7	Сыр российский ( порциями )	10	2.32	2.95	0	35.83	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>28.47</b>	<b>28.92</b>	<b>119.34</b>	<b>851.52</b>	<b>60</b>
4 ДЕНЬ ( четверг )							
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.75	2.22	12.31	76.22	
272	Котлеты рыбные любительские	100	13.89	13.45	2.2	185.41	
21	Салат из белокочанной капусты	60	0.88	3.04	5.41	52.52	
350	Кисель	200	0	0	18	72	
	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	150	8.59	6.09	34.64	227.73	
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0.95	2.93	3.98	46.09	
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>30.24</b>	<b>28.64</b>	<b>115.77</b>	<b>841.8</b>	<b>60</b>
5 ДЕНЬ ( пятница )							
87	Суп картофельный с фасолью	200	4.09	4.27	12.91	106.43	
244	Плов из отварной говядины	150	15.3	14.33	24.38	287.69	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.04	131.61	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
338	Сок фрктвый в индивидуальной упаковке	200	0.4	0.4	9.8	44.4	
34	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.65	5.01	56.29	

	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>25.08</b>	<b>23.25</b>	<b>113.57</b>	<b>763.85</b>	<b>60</b>
<b>6 ДЕНЬ ( суббота )</b>							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.68	4.09	13.27	96.61	
290	Птица тушеная в соусе сметанном	100	13.28	10.84	2.9	162.28	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4.24	24.55	152.36	
14	Масло сливочное ( порциями )	10	0.08	7.25	4.71	84.41	
	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 сахаром	60	0.74	0.05	6.96	31.25	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>24.12</b>	<b>27.54</b>	<b>119.5</b>	<b>822.34</b>	<b>60</b>
<b>7 ДЕНЬ ( понедельник )</b>							
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.75	2.22	12.31	76.22	
21	Салат из белокочанной капусты	60	0.88	3.04	5.41	52.52	
304	Тефтели из говядины с рисом	90/50	10.9	11.03	13.79	198.03	
350	Кисель	200	0	0	18	72	
125	Картофель отварной	150	3.03	5.94	20.98	149.5	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
338	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	94.5	
15	Сыр российский ( порциями )	10	2.32	2.95	0	35.83	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>24.16</b>	<b>26.19</b>	<b>120.92</b>	<b>816.03</b>	<b>60</b>
<b>8 ДЕНЬ ( вторник )</b>							
88	Суп картофельный с вермишелью	200	2.15	2.27	13.71	83.87	
299	Котлеты рубленые из говядины	100	15.53	11.78	16.06	232.38	
52	Салат из свеклы отварной с изюмом	60	1.4	6.01	8.26	92.73	
179	Каша перловая рассыпчатая	150	4.6	4.18	28.7	170.82	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	19.01	79.49	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	



11 ДЕНЬ ( пятница )							
199	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	2.17	3.89	22.5	133.69	
290	Птица тушенная в соусе сметанном	100	13.28	10.84	2.9	162.28	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4.24	24.55	152.36	
34	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.65	5.01	56.29	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
338	Бананы свежие	100	1.5	0.5	21	94.5	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>25.74</b>	<b>23.79</b>	<b>133.27</b>	<b>850.15</b>	<b>60</b>
12 ДЕНЬ ( суббота )							
87	Суп картофельный с фасолью	200	4.09	4.27	12.91	106.43	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	193.24	
203	Макароны отварные с маслом	150	5.45	5.78	30.45	195.62	
43	Салат из моркови с изюмом	60	0.88	0.06	8.6	38.46	
350	Кисель	200	0	0	18	72	
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	30	2.37	0.3	14.49	70.14	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>27.96</b>	<b>25.10</b>	<b>112.46</b>	<b>787.58</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за весь период</b>		<b>319.82</b>	<b>316.98</b>	<b>1442.44</b>	<b>9901.86</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>26.56</b>	<b>26.27</b>	<b>120.76</b>	<b>825.71</b>	

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