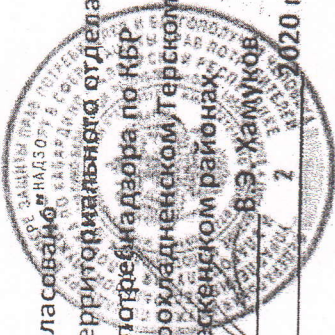


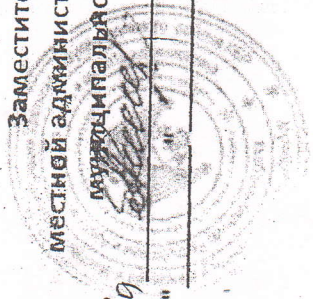
"Согласовано"
Врио Начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по КБР
в г.о. Прохладный, Прохладненском, Терском,
Урванском, Лескенском районах
_____ 2020 г.



"Утверждено"
Директор
МКОУ СОШ № 1
г.п. Прохладный
_____ 2020 г.



"Утверждаю"
Заместитель главы
Местной администрации Урванского
муниципального района КБР
_____ Ф.М.Аталикова
_____ 2020 г.



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

ЗАВТРАК

№ Рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
256	Мясо тушенное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	225	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46	
179	Каша перловая рассыпчатая	180	4,6	4,18	28,7	170,82	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
42	Салат из моркови	100	1,24	0,09	11,61	52,2	
	Итого за завтрак		24,63	22,67	92,24	669,04	
2 день (вторник)							
263	Рыба запеченная в омлете	100	15,33	5,46	3,21	123,3	
354	Капуста тушенная	180	3,71	5,82	6	109,46	
377	Чай с лимоном	180/10/7	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		23,81	19,65	69,91	569,97	
3 день (среда)							
290	Фрикадельки из птицы	100	14,16	11,1	8,6	190,94	
413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	88,98	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
	Хлеб пшеничный	20	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	100	0,85	5,1	2,6	59,7
	Итого за завтрак		24,82	25,3	89,19	683,74
4 день (четверг)						
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,12	12,75	21,8	254,43
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,96	2,67	15,94	103,63
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	100	1,46	0,1	14,34	64,2
	Итого за завтрак		22,01	16,52	91,25	601,82
5 день (пятница)						
179	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,33	5,64	41,6	248,4
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,11	10,76	3,2	154,08
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87
	Итого за завтрак		20,13	17,52	105,37	673,6

6 день (Суббота)										
		100	14,44	12,25	3,78	183,13				
245	Бефстроганов из отварной говядины (соус №330)	100	14,44	12,25	3,78	183,13				
303	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	6,008	28,73	188,19				
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46				
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4				
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
	Итого за завтрак		22,83	19,278	81,88	592,34				
7 день (понедельник)										
322	Котлеты рубленые из птицы	100	15,43	14,17	15,75	252,2				
350	Кисель	200	0	0	18	72				
203	Макароны отварные с соусом (№ 331)	130/50	5,78	3,08	31,17	175,52				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5				
	Итого за завтрак		24,12	17,96	100,86	661,51				
8 день (вторник)										
302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом (№331)	180	8,33	7,78	37	251,3				
234	Котлеты рыбные любительские	100	12,7	5,62	10,86	144,82				
377	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,46				
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4				
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	152,61				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				

11 день (пятница)

263	Рыба запеченная в омлете	100	15,33	5,46	3,21	123,3
354	Капуста тушенная	180	3,71	5,82	16,97	135,18
377	Чай с лимоном	180/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	152,61
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Итого за завтрак		23,54	19,74	76,89	630,33

12 день (суббота)

319	Птица тушенная с овощами	230	12,13	8,96	21,63	215,68
377	Чай с лимоном	180/12/7	0,12	0,02	10,2	41,46
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	152,61
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		17,73	17,52	89,54	637,63
	Итого за весь период		275,68	238,888	1083,01	7788,77
	Среднее значение за период		22,97333	19,90733	90,25083	649,0641667

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 11 лет и старше
ОБЕД

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин (С) мг.
			Б	Ж	У		
1 ДЕНЬ (понедельник)							
102	Суп гороховый	250	5,48	5,26	16,52	135,34	
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	98,75	
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
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	4,71	84,41	
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,55	0	32,23	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		27,2	31,43	120,02	871,75	60
2 ДЕНЬ (вторник)							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,1	5,11	16,58	120,71	
322	Котлеты рубленые из птицы	100	15,43	14,17	15,75	252,25	
203	Макароны отварные с соусом (№331)	100/80	5,58	3,51	29,74	172,87	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
33	Салат из свеклы отварной с изюмом	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	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		28,60	29,57	132,91	912,17	60

3 ДЕНЬ (среда)										
		250	3,51	10,32	8,42	140,6				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,51	10,32	8,42	140,6				
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,88	12,25	3,78	184,89				
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 пшениная вязкая	180	4,8	5,08	29,46	182,76				
42	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,083	11,6	52,067				
	Аскарбиновая кислота					60				
	Итого		28,36	28,403	110,57	811,347				
4 ДЕНЬ (четверг)										
88	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,14	104,75				
272	Котлеты рыбные любительские	100	13,89	13,45	2,2	185,41				
21	Салат из белокачанной капусты	100	1,46	5,06	9,01	87,42				
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	180	10,35	6,09	46,58	282,53				
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	46,09				
	Аскарбиновая кислота					60				
	Итого		33,11	30,87	126,34	915,63				
5 ДЕНЬ (пятница)										
87	Суп картофельный с фасолью	250	5,11	5,33	16,13	132,93				
244	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,25	345,15				
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				
34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,08	8,35	93,76				

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		29,72	26,33	129,61	874,29	60

9 ДЕНЬ (среда)

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,51	10,32	8,42	140,6	
319	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12,13	8,96	21,63	215,68	
42	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,083	11,6	52,067	
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	
441	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,94	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		28,71	24,733	123,97	833,317	60

10 ДЕНЬ (четверг)

102	Суп гороховый	250	5,48	5,26	16,52	135,34	
272	Котлеты рыбные любительские	100	13,89	13,45	2,2	185,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	19,01	79,49	
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	46,09	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		29,89	33,06	104,66	835,74	60

11 ДЕНЬ (пятница)

82	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,1	5,11	16,58	120,71
290	Птица тушеная в соусе сметанном	100	13,28	10,84	2,9	162,28
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	29,46	182,76
34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,08	8,35	93,76
	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
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,55	0	32,23
	Аскарбиновая кислота					60
	Итого		27,85	30,33	114,60	842,77

12 ДЕНЬ (суббота)

87	Суп картофельный с фасолью	250	5,11	5,33	16,13	132,93
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24
203	Макароны отварные с маслом	180	6,54	6,93	36,54	234,69
43	Салат из моркови с изюмом	100	1,46	0,1	14,33	64,06
350	Кисель	200	0	0	18	72
	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
	Итого		30,25	26,95	117,70	834,35
	Итого за весь период		346,74	350,22	1430,12	10259,41
	Среднее значение за период		28,87	29,21	120,23	859,35

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.