

## ЗАВТРАК

7-11 лет ( 01.09.2023г.)

| 1 день ( понедельник ) |                                         |                |                        |              |               |                                  |                 |
|------------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-----------------|
| № Рец.                 | Наименование блюд                       | Выход<br>( г ) | Пищевые вещества ( г ) |              |               | Энергетическая<br>ценость (ккал) | Витамин (С) мг. |
|                        |                                         |                | Б                      | ж            | у             |                                  |                 |
| 256                    | Мясо тушенное ( говядина )              | 100            | 15,2                   | 17,38        | 2,56          | 227,46                           |                 |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 30             | 1,66                   | 0,39         | 14,43         | 67,87                            |                 |
|                        | Хлеб ржаной                             | 30             | 1,41                   | 0,21         | 14,94         | 67,29                            |                 |
| 376                    | Чай с сахаром и лимоном                 | 200            | 0                      | 0            | 15            | 60                               |                 |
| 203                    | Макароны отварные с маслом              | 150            | 5,77                   | 6,07         | 31,94         | 205,47                           |                 |
| 389                    | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200            | 0,1                    | 0            | 9,8           | 39,6                             |                 |
| 33                     | Салат из свеклы с изюмом и маслом       | 60             | 0,93                   | 3,66         | 8,11          | 69,1                             |                 |
|                        | Аскарбиновая кислота за весь день       |                |                        |              |               |                                  | 60              |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                 |                | <b>25,07</b>           | <b>27,71</b> | <b>96,78</b>  | <b>736,79</b>                    | <b>60</b>       |
|                        |                                         |                |                        |              |               |                                  |                 |
| 2 день ( вторник )     |                                         |                |                        |              |               |                                  |                 |
| 323                    | Биточки из птицы с соусом               | 90/50          | 14,47                  | 14,85        | 18,17         | 264,21                           |                 |
| 179                    | Каша рисовая рассыпчатая с маслом       | 150            | 4,33                   | 5,64         | 38,42         | 221,76                           |                 |
| 342                    | Компот из свежих плодов                 | 200            | 0,16                   | 0,16         | 27,88         | 113,6                            |                 |
|                        | Хлеб ржаной                             | 30             | 1,41                   | 0,21         | 14,94         | 67,29                            |                 |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 30             | 1,66                   | 0,39         | 14,43         | 67,87                            |                 |
| 338                    | Банан                                   | 100            | 1,5                    | 0,5          | 21            | 94,5                             |                 |
| 21                     | Салат из белокочанной капусты с маслом  | 60             | 0,84                   | 3,04         | 5,41          | 52,36                            |                 |
|                        | Аскарбиновая кислота за весь день       |                |                        |              |               |                                  | 60              |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                 |                | <b>24,37</b>           | <b>24,79</b> | <b>140,25</b> | <b>881,59</b>                    |                 |
|                        |                                         |                |                        |              |               |                                  |                 |
| 3 день ( среда )       |                                         |                |                        |              |               |                                  |                 |
| 299                    | Котлеты мясные (говядина ) с соусом     | 90/50          | 13,99                  | 12           | 17,09         | 232,32                           |                 |
| 376                    | Чай с сахаром и лимоном                 | 200            | 0                      | 0            | 15            | 60                               |                 |
| 179                    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом     | 150            | 8,62                   | 5,98         | 39,81         | 247,54                           |                 |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 30             | 1,66                   | 0,39         | 14,43         | 67,87                            |                 |
|                        | Хлеб ржаной                             | 30             | 1,41                   | 0,21         | 14,94         | 67,29                            |                 |
| 219                    | Сырники из творога со сгущенным соломом | 50/20          | 10,84                  | 8,97         | 17,14         | 192,65                           |                 |

|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|---------------------------|-----------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                           | Аскарбиновая кислота за весь день       |     |              |              |               |               | 60 |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>                 |     | <b>36,52</b> | <b>27,55</b> | <b>118,41</b> | <b>867,67</b> |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
| <b>4 день ( четверг )</b> |                                         |     |              |              |               |               |    |
| 325                       | Фрикадельки из птицы ( филе )           | 90  | 16,13        | 1,31         | 7,74          | 107,27        |    |
| 379                       | Кофейный напиток с молоком              | 200 | 3,15         | 2,67         | 15,94         | 100,39        |    |
| 142                       | Картофель и овощи ,тушенные в соусе     | 150 | 3,26         | 12,59        | 22,65         | 216,95        |    |
|                           | Хлеб ржаной                             | 30  | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 67,29         |    |
|                           | Хлеб пшеничный                          | 20  | 1,66         | 0,39         | 14,43         | 67,87         |    |
|                           | Кондитерские изделия ( шоколад Аленка ) | 15  | 1,2          | 4,95         | 8,1           | 81,75         |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                           | Аскарбиновая кислота за весь день       |     |              |              |               |               | 60 |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>                 |     | <b>26,81</b> | <b>22,12</b> | <b>83,8</b>   | <b>641,52</b> |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
| <b>5 день ( пятница )</b> |                                         |     |              |              |               |               |    |
| 245                       | Бефстроганов из отварной говядины       | 100 | 14,44        | 12,25        | 3,78          | 183,13        |    |
| 303                       | Каша пшенная вязкая с маслом            | 150 | 4            | 4,24         | 24,55         | 152,36        |    |
| 376                       | Чай с сахаром и лимоном                 | 200 | 0            | 0            | 15            | 60            |    |
| 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  | 1,66         | 0,39         | 14,43         | 67,87         |    |
| 15                        | Сыр порциями (российский)               | 12  | 2,78         | 3,54         | 0             | 42,98         |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                           | Аскарбиновая кислота за весь день       |     |              |              |               |               | 60 |
|                           | <b>Итого за завтрак</b>                 |     | <b>24,69</b> | <b>21,03</b> | <b>82,5</b>   | <b>618,03</b> |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                           |                                         |     |              |              |               |               |    |

| 6 день ( Суббота )     |                                         |       |              |              |               |               |    |
|------------------------|-----------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| 203                    | Макароны отварные с маслом              | 150   | 5,77         | 6,07         | 31,94         | 205,47        |    |
| 229                    | Рыба тушеная в томате с овощами         | 90    | 12,71        | 7,9          | 13,61         | 176,38        |    |
| 342                    | Компот из свежих плодов                 | 200   | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 113,6         |    |
| 338                    | Банан                                   | 100   | 1,5          | 0,5          | 21            | 94,5          |    |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 30    | 1,66         | 0,39         | 14,43         | 67,87         |    |
|                        | Хлеб ржаной                             | 30    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 67,29         |    |
| 21                     | Салат из белокочанной капусты с маслом  | 60    | 0,84         | 3,04         | 5,41          | 52,36         |    |
|                        |                                         |       |              |              |               |               |    |
|                        | Аскарбиновая кислота за весь день       |       |              |              |               |               | 60 |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                 |       | <b>24,05</b> | <b>18,27</b> | <b>129,21</b> | <b>777,47</b> |    |
|                        |                                         |       |              |              |               |               |    |
| 7 день ( понедельник ) |                                         |       |              |              |               |               |    |
| 322                    | Котлеты рубленые из птицы с соусом      | 90/50 | 14,47        | 14,85        | 18,17         | 264,21        |    |
| 376                    | Чай с сахаром                           | 200   | 0            | 0            | 15            | 60            |    |
| 179                    | Каша рисовая рассыпчатая с маслом       | 150   | 4,33         | 5,64         | 38,42         | 221,76        |    |
|                        | Хлеб ржаной                             | 30    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 67,29         |    |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 30    | 1,66         | 0,39         | 14,43         | 67,87         |    |
|                        |                                         |       |              |              |               |               |    |
| 42                     | Салат из моркови с маслом               | 60    | 0,74         | 4,7          | 6,96          | 73,1          |    |
|                        | Аскарбиновая кислота за весь день       |       |              |              |               |               | 60 |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                 |       | <b>22,61</b> | <b>25,79</b> | <b>107,92</b> | <b>754,23</b> |    |
|                        |                                         |       |              |              |               |               |    |
|                        |                                         |       |              |              |               |               |    |
| 8 день ( вторник )     |                                         |       |              |              |               |               |    |
| 302                    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом     | 150   | 8,62         | 5,98         | 39,81         | 247,54        |    |
| 304                    | Тефтели из говядины с рисом , с соусом  | 90/50 | 11,19        | 12,53        | 15,63         | 220,05        |    |
| 376                    | Чай с сахаром и лимоном                 | 200   | 0            | 0            | 15            | 60            |    |
| 389                    | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200   | 0,1          | 0            | 9,8           | 39,6          |    |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 30    | 1,66         | 0,39         | 14,43         | 67,87         |    |
|                        | Хлеб ржаной                             | 30    | 1,41         | 0,21         | 14,94         | 67,29         |    |
| 15                     | Сыр порциями (российский)               | 12    | 2,78         | 3,54         | 0             | 42,98         |    |

|                            |                                         |     |              |              |               |               |    |
|----------------------------|-----------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
|                            | Аскарбиновая кислота за весь день       |     |              |              |               |               | 60 |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                 |     | <b>25,76</b> | <b>22,65</b> | <b>109,61</b> | <b>745,33</b> |    |
|                            |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                            |                                         |     |              |              |               |               |    |
| <b>9 день ( среда )</b>    |                                         |     |              |              |               |               |    |
| 246                        | Гуляш из отварной говядины              | 100 | 13,36        | 14,08        | 3,27          | 193,24        |    |
| 342                        | Компот из свежих плодов                 | 200 | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 113,6         |    |
|                            | 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          |    |
| 312                        | Пюре картофельное                       | 150 | 3,06         | 4,8          | 20,43         | 137,16        |    |
|                            |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                            | Аскарбиновая кислота                    |     |              |              |               |               | 60 |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                 |     | <b>20,05</b> | <b>20,04</b> | <b>90,75</b>  | <b>623,56</b> |    |
|                            |                                         |     |              |              |               |               |    |
| <b>10 день ( четверг )</b> |                                         |     |              |              |               |               |    |
| 303                        | Каша пшенная вязкая с маслом            | 150 | 4            | 4,24         | 24,55         | 152,36        |    |
| 290                        | Птица тушеная в сметанном соусе ( №373) | 100 | 11,78        | 10,12        | 2,93          | 149,92        |    |
| 379                        | Кофейный напиток с молоком              | 200 | 3,15         | 2,67         | 15,94         | 100,39        |    |
|                            | 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          |    |
| 33                         | Салат из свеклы с изюмом и маслом       | 60  | 0,93         | 3,66         | 8,11          | 69,1          |    |
|                            |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                            | Аскарбиновая кислота                    |     |              |              |               |               |    |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>                 |     | <b>24,43</b> | <b>21,79</b> | <b>101,9</b>  | <b>701,43</b> |    |
|                            |                                         |     |              |              |               |               |    |
|                            |                                         |     |              |              |               |               |    |

| 11 день ( пятница ) |                                         |        |               |                |                 |                    |    |
|---------------------|-----------------------------------------|--------|---------------|----------------|-----------------|--------------------|----|
| 274                 | Шницель рыбный рубленый с соусом        | 90/50  | 14,17         | 6,51           | 13,23           | 168,19             |    |
| 203                 | Макароны отварные с маслом              | 150    | 5,77          | 6,07           | 31,94           | 205,47             |    |
| 376                 | Чай с сахаром и лимоном                 | 200/15 | 0             | 0              | 15              | 60                 |    |
|                     | Хлеб ржаной                             | 30     | 1,41          | 0,21           | 14,94           | 67,29              |    |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 30     | 1,66          | 0,39           | 14,43           | 67,87              |    |
|                     |                                         |        |               |                |                 |                    |    |
| 42                  | Салат из моркови с маслом               | 60     | 0,74          | 4,7            | 6,96            | 73,1               |    |
|                     |                                         |        |               |                |                 |                    |    |
|                     | Аскарбиновая кислота за весь день       |        |               |                |                 |                    | 60 |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                 |        | <b>23,75</b>  | <b>17,88</b>   | <b>96,5</b>     | <b>641,92</b>      |    |
|                     |                                         |        |               |                |                 |                    |    |
|                     |                                         |        |               |                |                 |                    |    |
|                     |                                         |        |               |                |                 |                    |    |
| 12 день ( суббота ) |                                         |        |               |                |                 |                    |    |
|                     |                                         |        |               |                |                 |                    |    |
| 244                 | Плов из отварной говядины               | 150    | 15,3          | 14,33          | 24,38           | 287,69             |    |
| 342                 | Компот из свежих плодов                 | 200    | 0,16          | 0,16           | 27,88           | 113,6              |    |
|                     | Хлеб ржаной                             | 30     | 1,41          | 0,21           | 14,94           | 67,29              |    |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 30     | 1,66          | 0,39           | 14,43           | 67,87              |    |
| 21                  | Салат из белокочанной капусты с маслом  | 60     | 0,84          | 3,04           | 5,41            | 52,36              |    |
| 15                  | Сыр порциями (российский)               | 12     | 2,78          | 3,54           | 0               | 42,98              |    |
| 389                 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200    | 0,1           | 0              | 9,8             | 39,6               |    |
|                     |                                         |        |               |                |                 |                    |    |
|                     | Аскарбиновая кислота за весь день       |        |               |                |                 |                    | 60 |
|                     | <b>Итого за завтрак</b>                 |        | <b>22,25</b>  | <b>21,67</b>   | <b>96,84</b>    | <b>671,39</b>      |    |
|                     | <b>Итого за весь период</b>             |        | <b>300,36</b> | <b>271,29</b>  | <b>1254,47</b>  | <b>8660,93</b>     |    |
|                     | <b>Среднее значение за период</b>       |        | <b>25,03</b>  | <b>22,6075</b> | <b>104,5392</b> | <b>721,7441667</b> |    |
|                     |                                         |        |               |                |                 |                    |    |

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

01.09.2023г

## **МЕНЮ**

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