

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

01.09.2023г.

69,8р

для ОБЗ

1 ДЕНЬ (понедельник)							
№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин (С) мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп гороховый со сметаной	200	4,49	5,21	13,32	118,13	
322	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90/50	14,47	14,85	18,17	264,21	
312	Пюре картофельное	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	
376	Чай с сахаром и лимоном	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	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		26,64	28,41	101,76	769,29	60
2 ДЕНЬ (вторник)							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,78	5,09	13,42	106,61	
304	Тефтели из говядины с рисом и соусом	90/50	11,19	12,53	15,63	220,05	
203	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
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	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		23,61	28,03	126,42	852,39	60

3 ДЕНЬ (среда)							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,81	8,26	8,74	120,54	
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 с маслом	150	4	4,24	24,55	152,36	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		25,93	30,12	101,34	780,16	60
4 ДЕНЬ (четверг)							
111	Суп с макаронными изделиями со сметаной	200	2,15	5,06	10,54	96,3	
272	Котлеты рыбные любительские с соусом	90/50	12,71	7,9	13,61	176,38	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
376	Чай с сахаром и лимоном	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	150	8,62	5,98	39,81	247,54	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		28,1	22,49	113,8	770,01	60
5 ДЕНЬ (пятница)							
87	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200	4,19	5,27	13,06	116,43	
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
376	Чай с сахаром и лимоном	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	
34	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56,29	

	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		24,12	23,76	86,88	657,84	60
6 ДЕНЬ (суббота)							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05	
290	Птица тушеная в соусе сметанном (филе)	100	11,78	10,12	2,93	149,92	
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55	152,36	
	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	60	0,74	4,7	6,96	73,1	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		22,35	24,82	105,17	733,46	60
7 ДЕНЬ (понедельник)							
88	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	200	2,15	3,27	14,11	94,47	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
304	Тефтели из говядины с рисом ,с соусом	90/50	11,19	12,53	15,63	220,05	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54	
	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		26,74	25,49	132,27	865,45	60
8 ДЕНЬ (вторник)							
104	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,75	3,17	12,31	84,77	
299	Котлеты рубленые из говядины с соусом	90/50	13,99	12	17,09	232,32	
34	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56,29	
203	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
376	Чай с сахаром и лимоном	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	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		26,14	25,4	110,78	776,28	60
9 ДЕНЬ (среда)							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,81	8,26	8,74	120,54	
319	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,54	7,8	18,8	187,56	
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	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		18,03	21,43	91,81	632,23	60
10 ДЕНЬ (четверг)							
102	Суп гороховый со сметаной	200	4,49	5,21	13,32	118,13	
272	Котлеты рыбные любительские с соусом	90/50	12,71	7,9	13,61	176,38	
	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	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		24,88	21,46	97,2	681,46	60

11 ДЕНЬ (пятница)							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05	
322	Котлеты рубленные 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	
34	Салат из свеклы отварной с маслом	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	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		25,48	29,90	132,33	900,34	60
12 ДЕНЬ (суббота)							
87	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200	4,19	5,27	13,06	116,43	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24	
203	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
43	Салат из моркови с изюмом и маслом	60	0,88	4,76	8,6	80,76	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
	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		27,98	30,69	101,30	793,33	60
	Итого за весь период		300,00	312,00	1301,06	9212,24	
	Среднее значение за период		24,89	26,16	109,81	774,20	

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.

01.09.2023г

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

