

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше(ОВЗ)01.09.2023г.

ОБЕД

1 ДЕНЬ (понедельник)							
№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин (С) мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп гороховый со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
322	Котлеты рубленные из птицы с соусом (100/50)	150	15,43	18,11	20,18	305,43	
128	Пюре картофельное	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	
376	Чай с сахаром	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	
	Итого		29,95	35,95	114,78	902,47	
2 ДЕНЬ (вторник)							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77	133,2	
304	Тефтели мясные с рисом и соусом (100/50)	150	12,43	13,92	17,36	244,44	
203	Макароны отварные	180	6,92	3,84	38,32	215,52	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
52	Салат из свеклы отварной с изюмом и маслом	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	
	Итого		27,06	30,90	143,29	959,50	

3 ДЕНЬ (среда)							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,51	10,32	10,92	150,6	
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	180	4,8	5,08	30,1	185,32	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79	
	Итого		27,92	36,15	113,71	891,87	
4 ДЕНЬ (четверг)							
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	6,32	13,17	120,36	
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (100/50)	150	14,32	8,77	15,3	197,41	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
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	
179	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,3	47,77	298,18	
	Итого		32,61	27,96	129,68	900,8	
5 ДЕНЬ (пятница)							
87	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250	5,23	6,58	16,32	145,42	
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	383,5	
376	Чай с сахаром	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	100	1,41	6,08	8,35	93,76	

	Итого		30,82	32,27	101,6	820,11	
6 ДЕНЬ (суббота)							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77	133,2	
290	Птица тушеная в соусе сметанном (филе)	100	11,78	10,12	2,93	149,92	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	30,1	185,32	
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	100	1,23	7,83	11,6	121,79	
	Итого		23,97	30,06	118,71	841,26	
7 ДЕНЬ (понедельник)							
101	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	2,18	3,96	15,38	105,88	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
304	Тефтели мясные с рисом , с соусом (100/50)	150	12,43	13,92	17,36	244,44	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
179	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,3	47,77	298,18	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого		30,36	30,91	146,83	986,95	
8 ДЕНЬ (вторник)							
88	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	250	2,68	4,08	17,63	117,96	
299	Котлеты рубленые из говядины с соусом (100/50)	150	15,53	13,13	18,98	256,21	
34	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76	
203	Макароны отварные	180	6,92	3,84	38,32	215,52	
376	Чай с сахаром	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	
	Итого		30,32	27,64	127,71	880,88	

9 ДЕНЬ (среда)

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,51	10,32	10,92	150,6	
319	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,54	7,8	18,8	187,56	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79	
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	
	Итого		19,22	26,62	98,63	710,98	

10 ДЕНЬ (четверг)

102	Суп гороховый со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (100/50)	150	14,32	8,77	15,3	197,41	
	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	180	3,67	5,76	24,51	164,56	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Итого		28,84	26,61	109,9	794,45	

11 ДЕНЬ (пятница)							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77	133,2	
322	Котлеты рубленные из птицы с соусом (100/50)	150	15,43	18,11	20,18	305,43	
179	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	49,9	281,2	
34	Салат из свеклы отварной с маслом	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	
	Итого		28,19	37,98	152,51	1064,62	
12 ДЕНЬ (суббота)							
87	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250	5,23	6,58	16,32	145,42	
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24	
203	Макароны отварные	180	6,54	6,93	36,54	234,69	
43	Салат из моркови с изюмом и маслом	100	1,46	7,83	14,33	133,63	
376	Чай с сахаром	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	
	Итого		30,37	35,93	114,89	904,41	
	Итого за весь период		339,63	378,98	1472,24	10658,30	
	Среднее значение за период		28,21	31,53	124,27	893,68	

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 с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждениях по
Урванскому муниципальному району**