

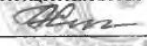
«Согласовано»

Врио Начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по КБР
в г. Усть-Джегутинском, Зольском, Терском,
Урванском, Лескенском районах
г. Жамуков
« _____ » _____ 2020г.



«Утверждаю»

Начальник Управления образования
местной администрации Лескенского
муниципального района КБР

 Ж.У.Хачетлова
« _____ » _____ 2020г.



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

		ЗАВТРАК							
		1 день (понедельник)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.		
			Б	Ж	У				
256	Мясо тушенное (говядина)	80	10,16	12,9	2,04	164,9			
	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	150	4,6	4,18	28,7	170,82			
338		1 100	0,4	0,4	9,8	44,4			
42	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,97	31,29			
	Итого за завтрак		19,09	18,15	87,08	588,03			
		2 день(вторник			f				
263	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	101,89			
354	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,57			
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		20,93	17,59	77,41	551,67			
		3 день среда)							
290	Фрикадельки из птицы	80	11,33	10,13	6,88	164,01			
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	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	60	0,76	4,25	2,28	50,41
	Итого за завтрак		21,29	22,52	83,07	620,12

		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	60	0,88	0,06	8,6	38,46
	Итого за завтрак		21,43	16,48	85,51	576,08
		5 день(пятница)				
179	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	34,7	191,12
229	Рыба тушеная с овощами	80	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		19,52	16,04	98,47	616,32

		6 день (Суббота)				
245	Бефстроганов из отварной говядины	80	11,9	9,8	3,02	147,88
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,24	24,55	152,36
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 19,49 15,06 76,94 521,26

1

7 день (понедельник)

322	Котлеты рубленые из птицы	80	12,35	11,34	12,6	201,86
350	Кисель	200	0	0 ,	18	72
203	Макароны отварные с соусом (№ 331)	100/50	4,65	2,93	24,79	144,13
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5

Итого за завтрак 19,91 14,98 91,33 579,78

		8 день (вторник)				
302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом (№331)	150	6,67	6,98	25,07	189,78
272	Котлеты рыбные любительские	80	11,11	10,76	1,76	148,32
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		21,37	18,76	76,2	559,12
		9 день (среда)				
246	Гуляш из отварной говядины	80	10,68	11,26	2,61	154,5
378	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	88,98
	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
179	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	4,18	28,7	170,82
	Аскарбиновая кислота					
	Итого за завтрак		21,42	18,78	84,79	593,86
					<	
		10 день (четверг)				
125	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	149,5
290	Птица в сметанном соусе	80	10,62	8,67	2,32	129,79
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	20	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					
	Итого за завтрак		18,3	22,96	73,8	575,04

		11 день (пятница)				
263	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	101,89
354	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,57
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	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		19,83	17,49	66,21	501,57
		12 день (суббота)				
319	Птица тушеная с овощами	230	12,13	8,96	21,63	215,68
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		16,9	17,33	82,33	552,89
	Итого за весь период		239,48	216,14	983,14	6835,74
	Среднее значение за период		19,95667	18,01167	81,92833	569,645

ОБЕД

		1 ДЕНЬ (понедельник)					
		Пищевые вещества				Энергетическая	Витакмин
№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	Ж	У	ценность(ккал) (С)	мг.
102	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,22	108,33	
229	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	98,75	
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,04	5,41	52,52	
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	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		23	25,25	118,84	794,61	60
		2 ДЕНЬ (вторник)					
82	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,61	
322	Котлеты рубленые из птицы	80	12,35	11,34	12,6	201,86	
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
	Итого		23,95	23,10	125,89	807,26	60

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	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 пшенная вязкая	150	4	4,24	24,55	152,36
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
	Аскарбиновая кислота					1
	Итого		27,87	25,97	120,34	826,57
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					
	Итого		30,24	28,64	115,77	841,8
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	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	94,5
34	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,01	56,29

60
60

60
60

	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		26,18	23,35	124,77	813,95	60
	6 ДЕНЬ (суббота)						
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 ссахаром	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
	Итого		24,12	27,54	119,5	822,34	60
	7 ДЕНЬ (понедельник)						
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	
229	Рыба тушеная с овощами	100	13,89	13,45	4	192,61	
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
	Итого		27,15	28,61	111,13	810,61	60
	8 ДЕНЬ (вторник)						
88	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	
299	Котлеты рубленные 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	

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		28,52	25,24	124,97	841,12	60
9 ДЕНЬ (среда)							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,81	8,26	6,74	112,54	
319	Птица тушеная в соусе с овощами	230	12,13	8,96	21,63	215,68	
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	
	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	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота						60
	Итого		27,92	23,04	127,45	828,84	60
10 ДЕНЬ (четверг)							
102	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,22	108,33	
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	60	0,88	3,04	5,41	52,52	
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
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	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого		28,01	29,43	103,48	790,83	60

		11 ДЕНЬ (пятница)					
199	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	2,7	3,89	22,5	133,69	
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	
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
	Итого		25,74	23,79	133,27	850,15	60
		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
	Итого		27,96	25,10	112,46	787,58	60
	Итого за весь период		320,66	309,06	1437,87	9815,66	
	Среднее значение за период		26,51	25,55	120,29	817,15	

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.