

для 1-ой смены

01.03.2026г

## **МЕНЮ**

**раскладка на 10 дней для организации питания детей  
в возрастных группах с 7 - 11лет в школьных образовательных учреждениях  
по Урванскому муниципальному району КБР**

10 - дневное меню для 1- смены)

## ЗАВТРАК

7-11 лет 01.03.2026г. (83,24

1 день ( понедельник )							
№ Рец	Наименование блюд	Выход ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
279	Тефтели из говядины с соусом ( 90/60 )	150	11,19	12,53	14,63	216,05	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
15	Сыр голландский (порциями )	10	2,67	2,95	0	37,23	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>750</b>	<b>22,71</b>	<b>20,39</b>	<b>85,39</b>	<b>615,91</b>	<b>60</b>
2 день ( вторник )							
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,96</b>	<b>18,43</b>	<b>97,99</b>	<b>641,67</b>	<b>60</b>
3 день ( среда )							
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60 )	150	16,65	7,32	18,8	207,68	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,06	5,07	51,22	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
338	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	21,46	93,12	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>740</b>	<b>29,89</b>	<b>16,8</b>	<b>118,49</b>	<b>744,72</b>	<b>60</b>

4 день ( четверг )							
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоко (150/10)	160	17,2	16,31	41,17	380,27	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,53</b>	<b>16,71</b>	<b>85,49</b>	<b>574,47</b>	<b>60</b>
5 день ( пятница )							
234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,66	11,97	173,5	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>18,3</b>	<b>18,4</b>	<b>93,33</b>	<b>612,12</b>	<b>60</b>
6 день ( понедельник )							
182	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,59	5,42	32,02	199,22	
209	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10 )	60	12,22	9,87	14,86	197,15	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>21,14</b>	<b>15,69</b>	<b>91,2</b>	<b>590,57</b>	<b>60</b>

<b>7 день (вторник )</b>							
268/366	Котлеты мясные (говядина ) с соусом (90/60)	150	14,11	12,42	17,9	239,82	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
15	Сыр голландский (порциями )	10	2,67	2,95	0	37,23	
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,06	5,07	51,22	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>29,55</b>	<b>24,45</b>	<b>108,81</b>	<b>773,49</b>	<b>60</b>
<b>8 день ( среда )</b>							
322	Биточки из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	18,8	207,68	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
338	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	21,46	93,12	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>740</b>	<b>26,89</b>	<b>15,99</b>	<b>119,31</b>	<b>728,71</b>	<b>60</b>
<b>9 день ( четверг )</b>							
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87	
303	Каша пшениная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>19,35</b>	<b>17,3</b>	<b>72,34</b>	<b>522,46</b>	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626840

Владелец Шибзухова Инна Хасановна

Действителен с 14.03.2026 по 14.03.2027