

02.09.2024г
«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №3 с.п.Псыгансу

Годуноков В.К.



12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет

12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет 01.09.2024г.
(1 смена)

ЗАВТРАК

(68,94р)

1 ДЕНЬ (понедельник)		2 ДЕНЬ (вторник)	
№256 Мясо тушеное - (100г)	№309 Макароны отварные- (150г)	№302Каша рисовая рассыпчатая - (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
мясо б/к- 80г	Вермишель - 52г	крупа рисовая - 53г	яблоки свежие -20г
морковь - 5г	масло слив.-2г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук-6			аскорбиновая кислота -0,06г
раст.масло -3г			
томат -7г			
мука -2г			
вода -50	хлеб пшеничный - 30г		
	хлеб ржаной - 30г		
			№Сок фруктовый - (200г)
			соль поваренная йодированная за весь день - 3г
№322 Биточки рубленые из птицы- (90г)		№45 Салат из капусты и моркови (60г)	
филе куриное -70г		капуста -63г, морковь - 10г,раст.масло -2г,	
хлеб -15г			
морковь-8г			
лук-7г			
яйцо-3г			
сухари панир.-8г			
вода - 15г			
масло раст.-0,5г			
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.±1,5г,	хлеб пшеничный - 30г		№338 Бананы свежие - (100г)
томат-2г,лук-3г	хлеб ржаной - 30г		банан - 160г
			соль поваренная йодированная за весь день - 3г

Р-41

3 ДЕНЬ (среда)		
№268 Котлеты мясные - (90/50г)	№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
мясо-65г	крупа гречневая - 71г	чай -0,5г
сахари-8г	масло слив.-2г	сахар -15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота -0,06г
хлеб -15г		лимон - 4г
вода -19		
масло раст.-0,5г, лук-8г		
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г, томат-2г,лук-3г		№219 Сырники из творога
		со стуженным молоком - (50/20г)
		творог - 50г
		мука - 7г
		мука на подпыл - 2г
	хлеб пшеничный - 30г	яйца - 2г
	хлеб ржаной - 30г	сахар -4г, соль - 0,1г
		масло раст. -1г
		молоко стуженное - 20г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
4 ДЕНЬ (четверг)		
№297-Фрикадельки из птицы- (90г)	№142Картофель и овощи тушенные	№379Кофейный напиток с молоком(200
филе куриное - 70г	в соусе - (150г)	кофейный напиток -2г
рис - 8г	картофель -132г	молоко -80г
вода -15г	морковь -12г	сахар-15г
яйцо -3г	лук - 8г	аскарбиновая кислота -0,06г
морковь-8г	масло раст. - 3г	
	мука - 2г	
	томат - 3г	
	вода - 60г	
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты рубленые из птицы (90/50г)	№302 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
филе куриное -70г	крупа рисовая - 53г	чай -0,5г
хлеб -15г	масло слив.-2г	сахар -15г
морковь-8г		аскорбиновая кислота -0,06г
лук-7г		лимон - 4г
яйцо-3г		
сухари панир.-8г		
вода - 15г		
масло раст.-0,5г		
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,	хлеб пшеничный - 30г	
томат-2г,лук-3г	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
	8 ДЕНЬ (вторник)	
	№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
№279 Тефтели мясные - (90/50г)	крупа гречневая - 71г	чай -0,5г
	масло слив.-2г	сахар -15г
мясо б/к - 60г		аскорбиновая кислота -0,06г
яйцо-3г		лимон - 4г
лук -8г		
морковь-8г		
рис - 8г		
вода - 16г		
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,	хлеб пшеничный - 30г	
томат-2г,лук-3г	хлеб ржаной - 30г	
		Сок фруктовый - (200г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

