

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №3 с.п.Псыгансу  
Гогуноков В.К.  
01.02.2025г



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

**ДЛЯ ПОВАРА**

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

**ЗАВТРАК**

**( 73,20р ) ( 1 смена )**

<b>1 ДЕНЬ ( понедельник )</b>		
<b>№279 Тефтели мясные с соусом- ( 90/60г )</b>	<b>№309 Макароны отварные- (160г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>
мясо б/к - 60г	Вермишель - 55г	чай -0,5г
яйцо-3г	масло слив. - 2г	сахар -15г
лук -8г		лимон - 5г
морковь-8г		аскарбиновая кислота - 0,06
рис - 8г	<b>№15 Сыр голландский порциями - (10г)</b>	
вода - 16г		
	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
<b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b>		
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
<b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>		
<b>№244 Плов из отварной говядины ( 150г )</b>	<b>№45 Салат из капусты с маслом - (60г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>
мясо говяжье б/к - 80г	капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г	яблоки свежие -20г
рис - 35г		сахар -15г
масло раст.- 5г		лимон - 4г
лук-7г		аскарбиновая кислота - 0,06
морковь-12г		
вода 80г		
		<b>Бананы свежие - (100г)</b>
		бананы свежие - 160г
	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

3 ДЕНЬ ( среда )		
<b>№322 Котлеты рубленые из птицы с соусом - (90г)</b>	<b>№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>
	крупка гречневая - 63г	чай -0,5г
филе куриное (охлажден.) -67г	масло слив.-2г	сахар -15г
хлеб -17г		лимон - 5г
морковь-8г		аскарбиновая кислота - 0,06
яйцо-3г		
сухари панир.-8г	<b>№52 Салат из отварной свеклы - (60г)</b>	
вода - 15г	свекла - 73г, масло растительное - 3г.	
масло раст.-0,5г		
<b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b>		
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
4 ДЕНЬ ( четверг )		
<b>№224 Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком - (170г )</b>		<b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>
		чай -0,5г
творог - 84г		сахар -15г
крупка манная - 10г		лимон - 5г
сахар - 10г		аскарбиновая кислота - 0,06
яйца - 6г		
молоко - 27г	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
морковь - 36г		<b>№ Сок фруктовый - (200г)</b>
раст.масло - 4г		
сметана - 6г		
дрожжи - 1г		
молоко сгущенное - 20г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

5 День ( пятница )		
<b>№235 Шницель рыбный с соусом</b>	<b>№312Пюре картофельное - (150г )</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>
<b>( 90/60г )</b>	картофель-170г	чай -0,5г
рыба б/к (минтай)- 75г	молоко-30г	сахар -15г
лук -8г	масло слив. - 2г	лимон - 5г
хлеб - 17г		аскарбиновая кислота - 0,06
морковь -7г	<b>№45 Салат из капусты с маслом - (60г)</b>	
яйца - 3г	капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г	
масло раст.-0,5г		
сахари -8г,вода -13г		
<b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b>	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
6 ДЕНЬ ( суббота )		
<b>№245 Бефстроганов из отварной</b>	<b>№303 Каша пшенная вязкая - (160г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>
<b>говядины - (90г)</b>	крупа пшенная - 64г	яблоки свежие -20г
мясо б/к - 70г,	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь -3г		лимон - 4г
лук-3г		аскарбиновая кислота - 0,06
мука-3г		
томат паста-2г		
сметана -15г		
масло раст.-3г		<b>№ Сок фруктовый - (200г)</b>
вода -42г	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

7 ДЕНЬ ( понедельник )		
<b>№182 Каша рисовая молочная - (200г)</b>	<b>№219 Сырники из творога со сгущенным</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>
молоко - 130г	молоком - (50/10г)	чай -0,5г
крупа рисовая - 30г	творог - 50г	сахар -15г
вода - 55г	мука - 7г	лимон - 5г
сахар - 5г	на подпыл - 2г	аскарбиновая кислота - 0,06
масло слив. - 2г	яйца - 2г	
	сахар -4г	
	масло раст. - 1г	
	молоко сгущенное - 10г	
	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
8 ДЕНЬ ( вторник )		
<b>№268 Котлеты мясные с соусом- (90/60г )</b>	<b>№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>
мясо-65г	крупа гречневая - 63г	яблоки свежие -20г
сахари-8г	масло слив.-2г	сахар -15г
яйцо - 3г		лимон - 4г
хлеб -15г		аскарбиновая кислота - 0,06
вода -19		
масло раст.-0,5г		
лук - 8г		
<b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b>	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

9 ДЕНЬ ( среда )		
<b>№322 Биточки рубленые из птицы (90/60г)</b>	<b>№309 Макароны отварные- (150г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>
филе куриное -67г	Вермишель - 52г	яблоки свежие -20г
хлеб -17г	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь-8г		лимон - 4г
лук-7г		аскарбиновая кислота - 0,06
яйцо-3г	<b>№45 Салат из капусты и моркови (60г)</b>	
сухари панир.-8г	капуста -63г, морковь -10г, раст.масло -3г	
вода - 15г		
масло раст.-0,5г		
	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
<b>№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,</b>		
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
10 ДЕНЬ ( четверг )		
<b>№246 Гуляш из отварной говядины (90г)</b>	<b>№303 Каша пшенная вязкая - (150г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>
	крупа пшенная - 60г	чай -0,5г
мясо б/к - 70г,	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь -3г		лимон - 5г
лук-3г		аскарбиновая кислота - 0,06
мука-3г		
масло раст-3г		
томат паста-4г		
сметана - 5г		
вода -50г		
	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	<b>Сок фруктовый - (200г)</b>
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

11 ДЕНЬ ( пятница )		
<b>№234 Шницель рыбные с соусом</b>	<b>№312Пюре картофельное - (150г )</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>
<b>( 90/60г )</b>	картофель-170г	яблоки свежие -20г
рыба б/к (минтай)- 75г	молоко-30г	сахар -15г
лук -8г	масло слив. - 2г	лимон - 4г
хлеб - 17г		аскарбиновая кислота - 0,06
морковь -7г		
яйца - 3г		
масло раст.-0,5г		
сухари -8г,вода -15г	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	<b>Бананы свежие - (100г)</b>
<b>соус (60г)</b> - мука - 3г,масло раст.-2г,		бананы свежие - 160г
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
12 ДЕНЬ ( суббота )		
<b>№256 Мясо тушеное- (90г )</b>	<b>№302Каша рисовая рассыпчатая -(150г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>
мясо б/к- 70г	крупа рисовая - 53г	чай -0,5г
морковь - 5г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук-6		лимон - 5г
раст.масло -3г		аскарбиновая кислота - 0,06
томат -5г		
мука -2г		
вода -50		
		<b>№ Сок фруктовый - (200г)</b>
	<b>хлеб пшеничный - 40г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г







==