



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №3 с.п.Псыгансу
Гогуноков В.К.
01.09.2025г

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)**

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

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

5 День (пятница)		
№235 Шницель рыбный с соусом (90/60г)	№312Пюре картофельное - (150г) картофель-170г	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г) 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	№45 Салат из капусты с маслом - (60г) капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г	
яйца - 3г		
масло раст.-0,5г		
сухари -8г,вода -13г		
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г, томат-3г,лук-4г, вода - 60г	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
6 ДЕНЬ (суббота)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины - (90г)	№303 Каша пшенная вязкая - (160г) крупа пшенная - 64г	№342 Компот из свежих плодов - (200г) 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		№ Сок фруктовый - (200г)
вода -42г	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№182 Каша рисовая молочная - (200г) молоко - 130г	№219 Сырники из творога со сгущенным молоком - (50/10г) творог - 50г	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г) чай -0,5г
крупа рисовая - 30г	мука - 7г	сахар -15г
вода - 55г	на подпыл - 2г	лимон - 5г
сахар - 5г	яйца - 2г	аскарбиновая кислота - 0,06
масло слив. - 2г	сахар -4г	
	масло раст. - 1г	
	молоко сгущенное - 10г	
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

8 ДЕНЬ (вторник)		
№268 Котлеты мясные с соусом- (90/60г) мясо-65г	№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г) крупа гречневая - 63г	№342 Компот из свежих плодов - (200г) яблоки свежие -20г
сухари-8г	масло слив.-2г	сахар -15г
яйцо - 3г		лимон - 4г
хлеб -15г		аскарбиновая кислота - 0,06
вода -19		
масло раст.-0,5г		
лук - 8г		
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г, томат-3г,лук-4г, вода - 60г	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

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

11 ДЕНЬ (пятница)

№234 Шницель рыбные с соусом (90/60г)	№312Пюре картофельное - (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
рыба б/к (минтай)- 75г	картофель-170г	яблоки свежие -20г
лук -8г	молоко-30г	сахар -15г
хлеб - 17г	масло слив. - 2г	лимон - 4г
морковь -7г		аскарбиновая кислота - 0,06
яйца - 3г		
масло раст.-0,5г		
сухари -8г,вода -15г	хлеб пшеничный - 40г	Бананы свежие - (100г)
соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,		бананы свежие - 160г
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

12 ДЕНЬ (суббота)

№256 Мясо тушеное- (90г)	№302Каша рисовая рассыпчатая -(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
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		
		№ Сок фруктовый - (200г)
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

==