

«Утверждаю»

Директор Г. Г. Гугуноков В.К.

01.01.2023г



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

на 12 дней для организации питания детей

в возрастных группах с 7-11 лет в школьных образовательных учреждениях

по Урванскому муниципальному району

12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет 01.01.2023г.

ЗАВТРАК

| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | (65,07р) |
|--|---|--|
| №256 Мясо тушеное-(100г) | №203 Макароны отварные-(150г) | №376 Чай с сахаром - (200г) |
| мясо б/к-80г | Вермишель - 52г | чай -0,5г |
| морковь - 5г | масло слив.-2г | сахар -15г |
| лук-6 | соль - 0,7г | аскарбиновая кислота -0,06г |
| раст.масло -5г | | лимон - 5г |
| соль - 0,7г | | № 52 Салат из свеклы с изюмом - (60г) |
| мука -2г | хлеб пшеничный - 30г | свекла -65г |
| томат -7г | хлеб ржаной - 30г | изюм -5г |
| вода -50 | | масло раст. -2г |
| | | №Сок фруктовый - (200г) |
| | | |
| | | |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | |
| №323 Биточки рубленые из птицы-(90г) | №179Каша рисовая рассыпчатая -(150г) | №342 Компот из свежих яблок - (200г) |
| Филе куриное -90г | крупа рисовая - 53г | яблоки свежие -20г |
| хлеб -15г | масло слив.- 2г | сахар -15г |
| морковь-10г | соль - 0,5г | аскарбиновая кислота -0,06г |
| лук-7г | | |
| яйцо-3г | | |
| сухари понир.-8г | | |
| соль-0,7г | | №21 Салат из капусты и моркови (60г) |
| масло раст.-0,5г | | капуста -60г, морковь - 10г,раст.масло -2г, |
| вода - 15г | | соль -0,4г |
| соус (50г) - мука - 4г,масло сив.-1,5г, | хлеб пшеничный - 30г | |
| томат-2г,лук-3г,соль-0,2г | хлеб ржаной - 30г | №338 Бананы свежие - (100г) |
| | | банан - 160г |
| | | |
| | | |

| 3 ДЕНЬ (среда) | | |
|--|---|--|
| №299 Котлеты мясные - (90г) | №179 Каша гречневая рассыпчатая - (150г) | №376 Чай с сахаром - (200г) |
| мясо-70г | крупа гречневая - 71г | чай -0,5г |
| сухари-8г | слив.масло- 2г | сахар -15г |
| яйцо - 3г | соль -0,5г | аскарбиновая кислота -0,06г |
| хлеб -14 | | лимон - 5г |
| вода -19 | №219 Сырники из творога - (50/10г) | |
| соль - 0,7г | со сгущенным молоком | |
| масло раст.-0,5г, лук-8г | творог - 50г | |
| соус (50г) - мука - 4г,масло сив.-1,5г, | мука -7г | |
| томат-2г,лук-3г,соль-0,2г | сахар -4г | |
| | яйца-2г | |
| | масло раст. - 3г | |
| | молоко сгущенное - 10г | |
| | | |
| | хлеб пшеничный - 30г | |
| | хлеб ржаной - 30г | |
| | | |
| | 4 ДЕНЬ (четверг) | |
| №325-Фрикадельки из птицы- (90г). | №142 Картофель и овощи, тушеные | №413 Кофейный напиток с молоком(200г) |
| филе куриное - 90г | в соусе (150г) | кофейный напиток -2г |
| рис - 8г | картофель - 133г | молоко -90г |
| вода -15г | морковь -12г | сахар-15г |
| яйцо -3г | лук -8г, соль - 1г | аскарбиновая кислота -0,06г |
| соль - 0,7г | масло раст.- 5г | |
| морковь-10г | мука -2г | |
| | тамат паста -3г | |
| | сметана - 5г | |
| | вода - 45г | |
| | | |
| | хлеб пшеничный - 30г | |
| | хлеб ржаной - 30г | |
| | | |

| 7 ДЕНЬ (понедельник) | | |
|--|---|--|
| №322 Котлеты рубленные из птицы (90г) | №179 Каша рисовая рассыпчатая - (150г) | №376 Чай с сахаром - (200г) |
| филе куриное -90г | крупа рисовая - 53г | чай -0,5г |
| хлеб -10г | масло слив.- 2г | сахар -15г |
| морковь-10г | соль - 0,5г | аскарбиновая кислота -0,06г |
| лук-7г | | лимон - 5г |
| яйцо-3г | | |
| сухари понир.-8г | | |
| соль- 0,7г | | №42 Салат из моркови с маслом - (60г) |
| масло раст.-0,5г | | морковь- 70г. |
| вода - 15г | | раст.масло - 2г |
| соус (50г) - мука - 4г,масло сив.-1,5г, | хлеб пшеничный - 30г | |
| томат-2г,лук-3г,соль-0,2г | хлеб ржаной - 30г | Яблоки свежие -(100г) |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | 8 ДЕНЬ (вторник) | |
| | №179 Каша гречневая рассыпчатая-(150г) | №376 Чай с сахаром - (200г) |
| №304 Тефтели мясные - (90/50г) | крупа гречневая - 71г | чай -0,5г |
| мясо б/к- 60г | слив.масло- 2г | сахар -15г |
| соль-0,7г | соль -0,5г | аскарбиновая кислота -0,06г |
| яйцо-3г | | лимон - 5г |
| лук -8г | №219 Сырники из творога - (50/10г) | |
| морковь-8г | со сгущенным молоком | хлеб пшеничный - 30г |
| рис - 8г | творог - 50г | хлеб ржаной - 30г |
| вода - 16г | мука -7г | |
| соус (50г) - мука - 4г,масло сив.-1,5г, | сахар -4г | |
| томат-2г,лук-3г,соль-0,2г | яйца-2г | Сок фруктовый - (200г) |
| | масло раст. - 3г | |
| | молоко сгущенное - 10г | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 9 ДЕНЬ (среда) | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| №246 Гуляш из отварной говядины (50/50г) | №312 Пюре картофельное - (150г) | №390 Компот из свежих яблок - (200г) |
| мясо б/к - 80г, | картофель-170г | яблоки свежие -20г |
| морковь -3г | молоко-30г | сахар -15г |
| лук-4г | соль-1г | аскарбиновая кислота -0,06г |
| мука-3г | слив. масло - 2г | |
| соль-0,7г | хлеб пшеничный - 30г | №15 Сыр порциями (российский) -(12г) |
| томат паста-4г | хлеб ржаной - 30г | |
| масло раст-2г | | |
| вода -52г | | Яблоки свежие -(100г) |
| | | |
| | | |
| | | |
| | 10 ДЕНЬ (четверг) | |
| №290 Птица в сметанном соусе-(50/50г) | №303 Каша пшенная вязкая - (150г) | №413 Кофейный напиток с молоком(200г) |
| филе птицы - 90г, | крупа пшеничная - 60г | кофейный напиток -2г |
| сметана -10г | масло слив.-2г | молоко -90г |
| лук-3г | соль-0,5г | сахар-15г |
| мука- 4г | | аскарбиновая кислота -0,06г |
| соль-1г | № 52 Салат из свеклы с изюмом - (60г) | |
| масло слив.- 1,5г | свекла -65г | |
| томат паста-2г | изюм -5г | |
| | масло раст. -2г | |
| | | |
| | хлеб пшеничный - 30г | Бананы свежие -(100г) |
| | хлеб ржаной - 30г | бананы - 160г |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

