

01.09.2023 г.

"Утверждаю"

МКОУ СОШ №3 с.п.Псыгансу

В.К.Гогуноков



Завтрак

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

морковь-10г					аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г					лимон - 5г
яйцо-3г					
сухари панир.-8г					
масло раст.-0,5г					№42 Салат из моркови с маслом - (60г)
вода - 15г					морковь- 72г.
соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,					раст.масло - 2г
томат-2г,лук-3г					
8 ДЕНЬ (вторник)					соль поваренная йодированная за весь день - 3г

№304 Тефтели мясные - (90/50г)	№179Каша гречневая рассыпчатая-(150г)				№376 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
мясо б/к - 60г	крупа гречневая - 71г				чай -0,5г
	масло слив. - 2г				сахар -15г
яйцо-3г					аскарбиновая кислота -0,06г
лук -8г					лимон - 5г
морковь-8г					
рис - 8г					хлеб пшеничный - 30г
вода - 16г					хлеб ржаной - 30г
соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,	№15 Сыр порциями (российский) -(12г)				
томат-2г,лук-3г					Сок фруктовый - (200г)
					соль поваренная йодированная за весь день - 3г

9 ДЕНЬ (среда)					
№246Гуляш из отварной говядины (100г)	№312Пюре картофельное - (150г)				№390 Компот из свежих яблок - (200г)
мясо б/к - 80г,	картофель-170г				яблоки свежие -20г
	молоко-30г				сахар -15г

морковь -3г	масло слив. - 4г	аскорбиновая кислота -0,06г
лук-4г		
мука-3г		
томат паста-4г	хлеб пшеничный - 30г	
масло раст-2г	хлеб ржаной - 30г	
вода -52г		
		Яблоки свежие -(100г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе-(100г)	№303 Каша пшениная вязкая - (150г)	№413 Кофейный напиток с молоком(200г)
филе птицы - 90г,	крупа пшениная - 60г	кофейный напиток -2г
сметана -10г	масло слив. - 2г	молоко -85г
лук-3г		сахар-15г
мука- 4г		аскорбиновая кислота -0,06г
томат паста-2г	№ 52 Салат из свеклы с изюмом - (60г)	
масло слив.- 2г	свекла -67г	
	изюм -4г	
	масло раст. -2г	
	хлеб пшеничный - 30г	Бананы свежие -(100г)
	хлеб ржаной - 30г	бананы - 160г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

5

11 ДЕНЬ (пятница)		
№235 Шницель рыбный (рубленый) (90г)	№203 Макароны отварные- (150г)	№376 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
рыба (минтай)- 100г	Вермишель - 52г	чай -0,5г
лук -10г	масло слив. - 2г	сахар -15г
хлеб - 15г		аскорбиновая кислота -0,06г
морковь -7г	№42 Салат из моркови с маслом - (60г)	лимон - 5г

яйца - 3г		морковь- 72г.							
масло раст.-0,5г		раст.масло - 2г							
сахари -8г,вода -10г									
соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,									
томат-2г,лук-3г		хлеб пшеничный - 30г							
		хлеб ржаной - 30г							
12 ДЕНЬ (суббота)									
№244 Плов из отварной говядины (150г)		№21 Салат из капусты и моркови (60г)				№390 Компот из свежих яблок - (200г)			
мясо говяжье б/к - 80г		капуста -62г, морковь - 10г,раст.масло -2г,				яблоки свежие -20г			
рис - 35г						сахар -15г			
масло раст. - 5г						аскорбиновая кислота -0,06г			
лук-7г									
морковь-13г									
вода 80г									
						№Сок фруктовый - (200г)			
хлеб пшеничный - 30г						№15 Сыр порциями (российский) -(12г)			
хлеб ржаной - 30г									
						соль поваренная йодированная за весь день - 3г			