



01.09.2023 г.

"утверждаю"

Директор МКОУ СОШ №3 с.п.Псыганы

В.К.Гогуноков

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

Завтрак

12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет 01.09.2023г. Завтрак

(69,8р)

1 ДЕНЬ (понедельник)			
№256 Мясо тушеное- (100г)		№203 Макароны отварные- (150г)	
мясо б/к- 80г		Вермишель - 52г	№376 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
морковь - 5г		масло слив.-2г	чай -0,5г
лук-б			сахар -15г
раст.масло -5г			аскарбиновая кислота -0,06г
		№ 52 Салат из свеклы с изюмом - (60г)	
мука -2г		свекла -67г	
томат -7г		изюм -4г	
вода -50		масло раст. -2г	
		№Сок фруктовый - (200г)	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	
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			аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г			
яйцо-3г			
сухари панир.-8г			
масло раст.-0,5г			
вода - 15г		хлеб пшеничный - 30г	№338 Бананы свежие - (100г)
		хлеб ржаной - 30г	банан - 160г
соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,			
томат-2г,лук-3г			соль поваренная йодированная за весь день - 3г

3 ДЕНЬ (среда)**№299 Котлеты мясные - (90г)**

мясо-70г	крупа гречневая - 71г
сухари-8г	масло слив.-2г
яйцо -3г	
хлеб -14	
вода -19	

№179 Каши гречневая рассыпчатая-(150г)

масло раст.-0,5г, лук-8г	курица гречневая - 71г
соус (50г) - мука - 4г, масло раст.-1,5г,	
томат-2г,лук-3г	

№376 Чай с сахаром - (200г)

чай -0,5г	чай -0,5г
сахар -15г	
аскарбиновая кислота -0,06г	
лимон - 5г	

№219 Сырники из творога со сгущенным молоком - (50/20г)

творог - 50г	

№377 Хлеб пшеничный - 30г

мука - 7г	
сахар -4г, соль - 0,1г	
яйца - 2г	
масло раст. -3г	
молоко стущенное - 20г	

№142 Картофель и овощи тушенные

филе куриное - 90г	
рис - 8г	
вода -15г	
яйцо -3г	
морковь-10г	

№325-Фрикадельки из птицы- (90г)

филе куриное - 90г	
рис - 8г	
вода -15г	
яйцо -3г	
морковь-10г	

№413 Кофейный напиток с молоком(200г)

кофейный напиток -2г	
молоко -85г	
сахар-15г	
аскарбиновая кислота -0,06г	

4 ДЕНЬ (четверг)**Кондитерские изделия**

шоколад Алленка - (15г)	

№143 Картофель и овощи тушенные

в соусе - (150г)	
картофель -134г	
морковь -12г	
лук - 8г	
масло раст. - 5г	

		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
5 ДЕНЬ (пятница)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины - (100г)	№303 Каша пшененная вязкая - (150г)	№376 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
говядина - (100г)	крупа пшененная - 60г	чай -0,5г
мясо б/к - 80г,	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь -3г		аскарбиновая кислота -0,06г
лук-3г		лимон - 5г
мука-4г		
сметана -10г		
масло раст.-3г		
томат паста-2г	хлеб пшеничный - 30г	№15 Сыр порцииами (российский) - (12г)
вода -40г	хлеб ржаной - 30г	№338 Яблоки свежие - (100г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
6 ДЕНЬ (суббота)		
№229 Рыба тушенная с овощами- (100г)	№203 Макароны отварные- (150г)	№390 Компот из свежих яблок - (200г)
рыба (минтай)-100г	Вермишель - 52г	яблоки свежие -20г
лук -10г,	масло слив.-2г	сахар -15г
морковь -23г		аскарбиновая кислота -0,06г
томат паста-5г		
масло раст.-4г	хлеб пшеничный - 30г	№21 Салат из капусты и моркови (60г)
вода - 25г	хлеб ржаной - 30г	капуста -62г, морковь - 10г,раст.масло -2г,
		№338 Бананы свежие - (100г)
		банан - 160г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты рубленые из птицы (90г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)	№376 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
филе куриное -90г	крупа рисовая - 53г	чай -0,5г
хлеб-10г	масло слив. - 2г	сахар -15г

морковь-10г								
лук-7г								
яйцо-3г								
сухари панир.-8г								
масло раст.-0,5г								
вода - 15г								
соус (50г) - мука - 4г, масло раст.-1,5г,								
томат-2г, лук-3г								

8 ДЕНЬ (вторник)

№304 Тефтели мясные - (90/50г)

мясо б/к - 60г								
вода - 16г								
соус (50г) - мука - 4г, масло раст.-1,5г,								
томат-2г, лук-3г								

№42 Салат из моркови с маслом - (60г)

морковь- 72г.								
раст.масло - 2г								
хлеб пшеничный - 30г								
хлеб ржаной - 30г								

соль поваренная йодированная за весь день - 3г

№179 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)

крупа гречневая - 71г								
масло слив. - 2г								

№376 Чай с сахаром и лимоном- (200г)

чай -0,5г								
сахар -15г								
аскарбиновая кислота -0,06г								
лимон - 5г								

хлеб пшеничный - 30г

хлеб ржаной - 30г								

№15 Сыр порцииами (российский) -(12г)

рис - 8г								
вода - 16г								
соус (50г) - мука - 4г, масло раст.-1,5г,								
томат-2г, лук-3г								

Сок фруктовый - (200г)

соль поваренная йодированная за весь день - 3г								

9 ДЕНЬ (среда)

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

морковь -3г	Масло слив. - 4г	аскарбиновая кислота -0,06г
лук-4г		
мука-3г		
	хлеб пшеничный - 30г	
томат паста-4г	хлеб ржаной - 30г	
масло раст-2г		
вода -52г		
	Яблоки свежие - (100г)	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

10 ДЕНЬ (четверг)

№290 Птица в сметанном соусе-(100г)	№303 Каша пшененная вяzzкая - (150г)	№413 Кофейный напиток с молоком(200г)
филе птицы - 90г,	крупа пшеничная - 60г	кофейный напиток -2г
сметана -10г	Масло слив. - 2г	молоко -85г
лук-3г		сахар-15г
мука- 4г		
томат паста-2г	№ 52 Салат из свеклы с изюмом - (60г)	аскарбиновая кислота -0,06г
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		аскарбиновая кислота -0,06г
морковь -7г		лимон - 5г
	№42 Салат из моркови с маслом - (60г)	

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