

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

в МКОУ СОШ №2 г.Нарткала

ЗАВТРАК

(68,94р)

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№256 Мясо тушеное- (100г)	№309 Макароны отварные- (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
мясо б/к- 80г	Вермишель - 52г	чай -0,5г
морковь - 5г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук-6		аскарбиновая кислота -0,06г
раст.масло -3г		лимон - 4г
томат -7г		
мука -2г		
вода -50	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		№Сок фруктовый - (200г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
2 ДЕНЬ (вторник)		
№322 Биточки рубленые из птицы- (90г)	№302Каша рисовая рассыпчатая -(150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
филе куриное -70г	крупа рисовая - 53г	яблоки свежие -20г
хлеб -15г	масло слив.-2г	сахар -15г
морковь-8г		аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г		
яйцо-3г	№45 Салат из капусты и моркови (60г)	
сухари панир.-8г	капуста -63г, морковь - 10г,раст.масло -2г,	
вода - 15г		
масло раст.-0,5г		
	хлеб пшеничный - 30г	№338 Бананы свежие - (100г)
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,	хлеб ржаной - 30г	банан - 160г
томат-2г,лук-3г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

3 ДЕНЬ (среда)		
№268 Котлеты мясные - (90/50г)	№302Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
мясо-65г	крупа гречневая - 71г	чай -0,5г
сухари-8г	масло слив.-2г	сахар -15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота -0,06г
хлеб -15г		лимон - 4г
вода -19		
масло раст.-0,5г, лук-8г		№219 Сырники из творога
		со сгущенным молоком - (50/20г)
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,		творог - 50г
томат-2г,лук-3г		мука - 7г
		мука на подпыл - 2г
	хлеб пшеничный - 30г	яйца - 2г
	хлеб ржаной - 30г	сахар -4г, соль - 0,1г
		масло раст. -1г
		молоко сгущенное - 20г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
4 ДЕНЬ (четверг)		
№297-Фрикадельки из птицы- (90г)	№142Картофель и овощи тушенные	№379Кофейный напиток с молоком(200г)
филе куриное - 70г	в соусе - (150г)	кофейный напиток -2г
рис - 8г	картофель -132г	молоко -80г
вода -15г	морковь -12г	сахар-15г
яйцо -3г	лук - 8г	аскарбиновая кислота -0,06г
морковь-8г	масло раст. - 3г	
	мука - 2г	
	томат - 3г	
	вода - 60г	
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

5 День (пятница)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины - (100г)	№303 Каша пшениная вязкая - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
мясо б/к - 80г,	крупа пшениная - 60г	чай -0,5г
морковь -3г	масло слив. - 2г	сахар -15г
лук-3г		аскарбиновая кислота -0,06г
мука-3г		лимон - 4г
томат паста-2г		
сметана -10г		№15 Сыр порциями (российский) -(12г)
масло раст.-3г		
вода -40г	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
6 ДЕНЬ (суббота)		
№229 Рыба тушенная с овощами- (100г)	№309 Макароны отварные- (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
	Вермишель - 52г	яблоки свежие -20г
рыба б/к (минтай)-75г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук -10г,		аскарбиновая кислота -0,06г
морковь -15г		
томат паста-5г	№45 Салат из капусты и моркови (60г)	
масло раст.-4г	капуста -63г, морковь - 10г,раст.масло -2г,	
вода - 25г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты рубленые из птицы(90/50г)	№302 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
филе куриное -70г	крупа рисовая - 53г	чай -0,5г
хлеб -15г	масло слив.-2г	сахар -15г
морковь-8г		аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г		лимон - 4г
яйцо-3г		
сухари панир.-8г		
вода - 15г		
масло раст.-0,5г		
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,	хлеб пшеничный - 30г	
томат-2г,лук-3г	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
8 ДЕНЬ (вторник)		
	№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
№279 Тефтели мясные - (90/50г)	крупа гречневая - 71г	чай -0,5г
	масло слив.-2г	сахар -15г
мясо б/к - 60г		аскарбиновая кислота -0,06г
яйцо-3г		лимон - 4г
лук -8г		
морковь-8г		
рис - 8г		
вода - 16г		
соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,	хлеб пшеничный - 30г	
томат-2г,лук-3г	хлеб ржаной - 30г	Сок фруктовый - (200г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины (100г)	№312 Пюре картофельное - (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
	картофель-170г	яблоки свежие -20г
мясо б/к - 80г,	молоко-30г	сахар -15г
морковь -3г	масло слив. - 2г	аскарбиновая кислота -0,06г
лук-4г		
мука-3г		
масло раст-2,5г	хлеб пшеничный - 30г	
томат паста-4г	хлеб ржаной - 30г	
вода -52г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе-(100г)	№303 Каша пшенная вязкая - (150г)	№379 Кофейный напиток с молоком(200г)
филе птицы - 75г,	крупа пшенная - 60г	кофейный напиток -2г
сметана -10г	масло слив. - 2г	молоко -80г
лук-3г		сахар-15г
мука- 3г		аскарбиновая кислота -0,06г
томат паста-2г		
масло слив.- 2г		
	хлеб пшеничный - 30г	Бананы свежие -(100г)
	хлеб ржаной - 30г	бананы - 160г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

11 ДЕНЬ (пятница)		
№235 Шницель рыбный (рубленный)	№309 Макароны отварные- (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
(90/50г)	Вермишель - 52г	чай -0,5г
рыба б/к (минтай)- 80г	масло слив. - 2г	сахар -15г
лук -8г		аскарбиновая кислота -0,06г
хлеб - 15г		лимон - 4г
морковь -7г		
яйца - 3г		
масло раст.-0,5г		
сухари -8г,вода -10г		№15 Сыр порциями (российский) -(12г)
соус (50г) - мука -3г,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)	№45 Салат из капусты и моркови (60г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
мясо говяжье б/к - 80г	капуста -63г, морковь - 10г,раст.масло -2г,	яблоки свежие -20г
рис - 35г		сахар -15г
масло раст.- 6г		аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г		
морковь-15г		
вода 80г	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	Сок фруктовый - (200г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

—

—

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884084

Владелец Шибзухова Инна Хасановна

Действителен с 27.08.2024 по 27.08.2025