

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

в МКОУ СОШ №2 г.Нарткала

**ЗАВТРАК**

( 68,94р )

<b>1 ДЕНЬ ( понедельник )</b>		
<b>№256 Мясо тушеное- (100г )</b>	<b>№309 Макароны отварные- (150г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>
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	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
		<b>№Сок фруктовый - (200г)</b>
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
<b>2 ДЕНЬ ( вторник )</b>		
<b>№322 Биточки рубленые из птицы- (90г)</b>	<b>№302Каша рисовая рассыпчатая -(150г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>
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	<b>№45 Салат из капусты и моркови (60г)</b>	
сухари панир.-8г	капуста -63г, морковь - 10г,раст.масло -2г,	
вода - 15г		
масло раст.-0,5г		
	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	<b>№338 Бананы свежие - (100г)</b>
<b>соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,</b>	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	банан - 160г
томат-2г,лук-3г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

<b>3 ДЕНЬ ( среда )</b>		
<b>№268 Котлеты мясные - (90/50г )</b>	<b>№302Каша гречневая рассыпчатая-(150г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>
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		<b>№219 Сырники из творога</b>
		<b>со сгущенным молоком - (50/20г )</b>
<b>соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,</b>		творог - 50г
<b>томат-2г,лук-3г</b>		мука - 7г
		мука на подпыл - 2г
	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	яйца - 2г
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	сахар -4г, соль - 0,1г
		масло раст. -1г
		молоко сгущенное - 20г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
<b>4 ДЕНЬ ( четверг )</b>		
<b>№297-Фрикадельки из птицы- (90г)</b>	<b>№142Картофель и овощи тушенные</b>	<b>№379Кофейный напиток с молоком(200г)</b>
филе куриное - 70г	<b>в соусе - ( 150г )</b>	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	
	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

<b>5 День ( пятница )</b>		
<b>№245 Бефстроганов из отварной говядины - (100г)</b>	<b>№303 Каша пшениная вязкая - (150г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>
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		<b>№15 Сыр порциями (российский) -(12г)</b>
масло раст.-3г		
вода -40г	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
<b>6 ДЕНЬ ( суббота )</b>		
<b>№229 Рыба тушенная с овощами- (100г)</b>	<b>№309 Макароны отварные- (150г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>
	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	<b>№45 Салат из капусты и моркови (60г)</b>	
масло раст.-4г	капуста -63г, морковь - 10г,раст.масло -2г,	
вода - 25г		
	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

<b>7 ДЕНЬ ( понедельник )</b>		
<b>№322 Котлеты рубленные из птицы(90/50г)</b>	<b>№302 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>
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		
<b>соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,</b>	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
<b>томат-2г,лук-3г</b>	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
<b>8 ДЕНЬ ( вторник )</b>		
	<b>№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>
<b>№279 Тефтели мясные - ( 90/50г)</b>	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		
<b>соус (50г) - мука - 3г,масло раст.-1,5г,</b>	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
<b>томат-2г,лук-3г</b>	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	<b>Сок фруктовый - (200г)</b>
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

<b>9 ДЕНЬ ( среда )</b>		
<b>№246</b> Гуляш из отварной говядины (100г)	<b>№312</b> Пюре картофельное - (150г )	<b>№342</b> 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	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
томат паста-4г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
вода -52г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
<b>10 ДЕНЬ ( четверг )</b>		
<b>№290</b> Птица в сметанном соусе-(100г)	<b>№303</b> Каша пшенная вязкая - (150г)	<b>№379</b> 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		
	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	<b>Бананы свежие -(100г)</b>
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	бананы - 160г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

<b>11 ДЕНЬ ( пятница )</b>		
<b>№235 Шницель рыбный (рубленный)</b>	<b>№309 Макароны отварные- (150г)</b>	<b>№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>
( 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		<b>№15 Сыр порциями (российский) -(12г)</b>
<b>соус (50г)</b> - мука -3г,масло раст.-1,5г,		
томат-2г,лук-3г	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
<b>12 ДЕНЬ ( суббота )</b>		
<b>№244 Плов из отварной говядины ( 150г )</b>	<b>№45 Салат из капусты и моркови (60г)</b>	<b>№342 Компот из свежих плодов - (200г)</b>
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	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	<b>Сок фруктовый - (200г)</b>
		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