

«Утверждаю»

31.08.2024г.



Директор ОУ

Х.Б. Бозиев

**10 -дневное меню-раскладка для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет
в МКОУ СОШ с.п.Герпегеж Черекского муниципального района 2024-2025 уч.год.**

ЗАВТРАК (горячий)**(68р.94 коп.)****1 ДЕНЬ (понедельник)****№246 Гуляш из отварной говядины****№125 Картофель отварной - (150г)****№376 Чай с лимоном - (200г)****(50/50г)**

картофель - 212г

чай -0,5г

мясо б/к - 80г,

масло слив. - 2г

сахар -15г

морковь -3г

аскорбиновая кислота -0,06г

лук-4г

лимон - 6г

мука-3г

№ 51 Салат из свеклы с изюмом - (60г)

томат паста-4г

свекла -70г

масло раст-3г

хлеб пшеничный - 30г

изюм -5г

вода -52г

хлеб ржаной - 30г

масло раст. -2г

№389 Сок фруктовый - (200г)**(в индивидуальной упаковке)****2 ДЕНЬ (вторник)****№323 Биточки рубленые из птицы (90г)****№179 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)****№342 Компот из свежих яблок - (200г)****(90г)**

крупка гречневая - 71г

яблоки свежие -20г

филе куриное (свеж) -67г

слив.масло- 2г

сахар -15г

хлеб -17г

аскорбиновая кислота -0,06г

морковь-10г

№333 Соус (50г): слив.масло - 1,5г

лук-7г

мука- 3г

яйцо-3г

сметана - 5г

сухари понир.-8г	томат паста -3г,лук - 3г, вода - 45г	
масло раст.-0,5г		
вода - 15г	хлеб пшеничный - 30г	№338 Бананы свежие - (150г)
	хлеб ржаной - 30г	банан - 150г
3 ДЕНЬ (среда)		
№244 Плов из отварной говядины (240г)	№219 Сырники из творога - (50/10г)	№376 Чай с лимоном - (200г)
(240г)	со сгущенным молоком	чай -0,5г
мясо говяжье б/к - 90г	творог - 52г	сахар -15г
крупа рисовая - 60г	мука -7г	аскорбиновая кислота -0,06г
морковь -30г	сахар -4г	лимон - 6г
лук - 9г	яйца-2г	
раст.масло -7г	масло раст. - 3г	
зелень -1г	молоко сгущенное - 10г	
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
4 ДЕНЬ (четверг)		
№299 Котлеты мясные - (90г)	№218 Макароны отварные- (150г)	№379 Кофейный напиток с молоком(200г)
мясо-70г	Вермишель - 52г	кофейный напиток -2г
сухари-8г	масло слив.-2г	молоко -100г
яйцо - 3г		сахар-15г
хлеб -14	№333 Соус (50г): слив.масло - 1,5г	аскарбиновая кислота -0,06г
вода -19	мука- 3г	
масло раст.-0,5г, лук-8г	сметана - 5г	
	томат паста -3г,лук - 3г, вода - 45г	
		№338 Яблоки свежие - (100г)
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	

5 День (пятница)		
№229 Рыба тушенная с овощами- (90г)	№312Пюре картофельное - (150г)	№376 Чай с лимоном - (200г)
	картофель-165г	чай -0,5г
рыба (минтай)-100г	молоко-30г	сахар -15г
лук -10г,	слив.масло - 2г	аскарбиновая кислота -0,06г
морковь -23г		лимон - 6г
томат паста-5г		№21 Салат из капусты и моркови (60г)
масло раст.-4г		капуста -65г, морковь - 10г
вода - 25г		раст.масло - 2г
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
6 ДЕНЬ (понедельник)		
№245 Бефстроганов из отварной	№303 Каша пшенная вязкая - (150г)	№342 Компот из свежих яблок - (200г)
говядины - (50/50г)	крупа пшенная - 38г	яблоки свежие -20г
мясо б/к - 80г,	масло слив.-2г	сахар -15г
морковь -3г		аскарбиновая кислота -0,06г
лук-3г		
мука-3г		
сметана -10г		
масло раст.-3г		
томат паста-2г		
вода -40г	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	

		№338 Бананы свежие - (100г)
		банан - 160г
7 ДЕНЬ (вторник)		
№322 Котлеты рубленые из птицы (90г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая (150г)	№376 Чай с лимоном - (200г)
филе куриное (свеж.) - 67г	крупа рисовая - 53г	чай -0,5г
хлеб -17г	масло слив.- 2г	сахар -15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г	№333 Соус (50г): слив.масло - 1,5г	лимон - 6г
яйцо-3г	мука- 3г	
сухари понир.-8г	сметана - 5г	
масло раст.-0,5г	томат паста -3г,лук - 3г, вода - 45г	
вода - 15г		
		№ 51 Салат из свеклы с изюмом - (60г)
	хлеб пшеничный - 30г	свекла -70г
	хлеб ржаной - 30г	изюм -5г
		масло раст. -2г
8 ДЕНЬ (среда)		
№256 Мясо тушеное- (50/50г)	№312Пюре картофельное - (150г)	№379Кофейный напиток с молоком(200г)
мясо б/к- 80г	картофель-165г	кофейный напиток -2г
морковь - 5г	молоко-30г	молоко -100г
лук-6	масло слив.-2г	сахар-15г
раст.масло -5г		аскарбиновая кислота -0,06г
мука -2г		
томат -7г		№42 Салат из моркови с маслом - (60г)
вода -50		морковь- 75г.
		раст.масло - 2г
	хлеб пшеничный - 30г	№338 Бананы свежие -(100г)

	хлеб ржаной - 30г	бананы - 160г
--	-------------------	---------------

9 ДЕНЬ (четверг)		
№234 Котлеты рыбные - (90г)	№203 Макароны отварные- (150г)	№376 Чай с лимоном - (200г)
		чай -0,5г
рыба (минтай)- 100г	Вермишель - 52г	сахар -15г
лук -10г	масло слив. - 2г	аскарбиновая кислота -0,06г
хлеб - 20г	№333 Соус (50г): слив.масло - 1,5г	лимон - 6г
масло раст.-0,5г	мука- 3г	
сухари -8г	сметана - 5г	
яйца -5г	томат паста -3г,лук - 3г, вода - 45г	
молоко или вода-8г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		Кондитерские изделия
		шоколад Алленка - (15г)
10 ДЕНЬ (пятница)		
№299 котлеты мясные - (90г)	№302Каша перловая рассыпчатая(150г)	№390 Компот из свежих яблок - (200г)
мясо-70г	перловка - 50г	яблоки свежие -20г
сухари-8г	масло слив. - 2г	сахар -15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота -0,06г
хлеб -14		
вода -19		
масло раст.-0,5г, лук-8г		

Список литератур : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.ДеЛи плюс,2015.