Утверждаю
Директор МКОУ СОШ с.п.Шитхала
_____Байматова С.П.
"___"_____2022г

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 12 дней для организации питания детей
возрастных группах от 7-11 лет в образовательных учреждениях
по Урванскому муниципальному району.

ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

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

ЗАВТРАК

(65,07р)

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№256 Мясо тушеное- (50/50г)	**№179Каша перловая рассыпчатая (150г)**	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
мясо б/к- 80г	перловка -50г	чай -0,5г
морковь - 5г	масло слив.2г	сахар -15г
лук-6	соль- 0,5г	аскарбиновая кислота -0,06г
раст.масло -5г		лимон - 6г
соль - 0,7г		**№43 Салат из моркови с изюмом- (60г)**
мука -2г		морковь -60г
томат -7г	**хлеб пшеничный - 30г**	изюм-5г
вода -50	**хлеб ржаной - 30г**	масло раст.-2г
		№Сок фруктовый - (200г)
2 ДЕНЬ (вторник)		
№299 Котлеты мясные - (90г)	**№179 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)**	**№342 Компот из свежих яблок - (200г)**
мясо-70г	крупа рисовая - 53г	яблоки свежие -20г
сухари-8г	масло слив.- 2г	сахар -15г
яйцо - 3г	соль - 0,5г	аскарбиновая кислота -0,06г
хлеб -14		
вода -19		**№21 Салат из капусты и моркови (60г)**
соль - 0,7г		капуста -60г, морковь - 10г,раст.масло -2г,
масло раст.-0,5г, лук-8г		соль -0,4г
	хлеб пшеничный - 30г	**№338 Бананы свежие - (100г)**
	хлеб ржаной - 30г	банан - 160г

3 ДЕНЬ (среда)		
№325-Фрикадельки из птицы- (90/50г)	**№312Пюре картофельное - (150г)**	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
филе куриное - 90г	картофель-165г	чай -0,5г
хлеб -15г	молоко-30г	сахар -15г
вода -15г	соль-1г	аскарбиновая кислота -0,06г
яйцо -3г		лимон - 6г
соль - 0,7г	**№219 Сырники из творога - (50/10г)**	
морковь-10г	**со сгущенным молоком**	
соус (50г): слив.масло - 1,5г	творог - 50г	
мука- 4г	мука -7г	
сметана - 5г	сахар -4г	
томат паста -3г	яйца-2г	
соль- 03г	масло раст. - 3г	
лук -3г	молоко сгущенное - 10г	**№338 Яблоки свежие - (100г)**
вода-45г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	

4 ДЕНЬ (четверг)		
№323 Биточки рубленые из птицы- (90г)	**№142 Картофель и овощи, тушенные**	**№413Кофейный напиток с молоком(200г)**
	в соусе (150г)	кофейный напиток -2г
филе куриное -90г	картофель - 130г	молоко -100г
хлеб -15г	морковь -10г	сахар-15г
морковь-10г	лук -8г, соль - 1г	аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г	масло раст.- 5г	
яйцо-3г	мука -2г	
сухари понир.-8г	тамат паста -3г	
соль- 0,7г	сметана - 5г	
масло раст.-0,5г	вода - 45г	
вода - 15г		**№Сок фруктовый - (200г)**
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	

5 День (пятница)		
№229 Рыба тушенная с овощами- (100г)	**№203 Макароны отварные- (150г)**	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
	Вермишель - 52г	чай -0,5г
рыба (минтай)-100г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук -10г,	соль - 0,7г	аскарбиновая кислота -0,06г
морковь -23г		лимон - 6г
соль-1г		**№21 Салат из капусты и моркови (60г)**
масло раст.-4г		капуста -60г, морковь - 10г,раст.масло -2г,
вода - 25г		соль -0,4г
томат паста-5г		
	хлеб пшеничный - 30г	**№338 Яблоки свежие - (100г)**
	хлеб ржаной - 30г	
		Кондитерские изделия
		шоколад Аленка - (15г)
6 ДЕНЬ (суббота)		
№245 Бефстроганов из отварной	**№303 Каша пшенная вязкая - (150г)**	**№390 Компот из свежих яблок - (200г)**
говядины - (50/50г)	крупа пшенная - 60г	яблоки свежие -20г
мясо б/к - 80г,	масло слив.-2г	сахар -15г
морковь -3г	соль-0,5г	аскарбиновая кислота -0,06г
лук-3г		
мука-4г		
соль-0,7г		
сметана -10г		**№ 21 Огурцы соленые - (60г)**
масло раст.-3г		огурцы соленые - 65г
томат паста-2г	**хлеб пшеничный - 30г**	
вода -40г	**хлеб ржаной - 30г**	
		№338 Бананы свежие - (100г)
		банан - 160г

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты рубленые из птицы (90г)	**№179 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)**	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
филе куриное -90г	крупа рисовая - 53г	чай -0,5г
хлеб -10г	масло слив.- 2г	сахар -15г
морковь-10г	соль - 0,5г	аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г		лимон - 6г
яйцо-3г		
сухари понир.-8г		**№42 Салат из моркови с маслом - (60г)**
соль- 0,7г		морковь- 70г.
масло раст.-0,5г		раст.масло - 2г
вода - 15г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		№338 Яблоки свежие - (100г)
8 ДЕНЬ (вторник)		
	№179Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
№304 Тефтели мясные - (90/50г)	крупа гречневая - 71г	чай -0,5г
мясо б/к - 60г	слив.масло- 2г	сахар -15г
соль-0,7г	соль -0,5г	аскарбиновая кислота -0,06г
яйцо-3г		лимон - 6г
лук -8г		
морковь-8г	**№219 Сырники из творога - (50/10г)**	**хлеб пшеничный - 30г**
рис - 8г	**со сгущенным молоком**	**хлеб ржаной - 30г**
вода - 16г	творог - 50г	
соус (50г) - мука - 4г,масло сив.-1,5г,	мука -7г	
томат-2г,лук-3г,соль-0,2г	сахар -4г	**Сок фруктовый - (200г)**
	яйца-2г	
	масло раст. - 3г	
	молоко сгущенное - 10г	

9 ДЕНЬ (среда)		
№246Гуляш из отварной говядины (50/50г)	**№179Каша перловая рассыпчатая -(150г)**	**№390 Компот из свежих яблок - (200г)**
мясо б/к - 80г,	крупа перловая-50г	яблоки свежие -20г
морковь -3г	масло слив. - 2г	сахар -15г
лук-4г	соль-0,5г	аскарбиновая кислота -0,06г
мука-3г		
соль-0,7г	**хлеб пшеничный - 30г**	**№21 Помидоры соленые- (60г)**
томат паста-4г	**хлеб ржаной - 30г**	помидоры соленые - 65г
масло раст-2г		
вода -52г		
		Яблоки свежие -(100г)
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290Птица в сметанном соусе-(50/50г)	**№125 Картофель отварной - (150г)**	**№413Кофейный напиток с молоком(200г)**
филе птицы - 90г,		кофейный напиток -2г
сметана -10г	картофель - 210	молоко -100г
лук-3г	соль-1г	сахар-15г
мука- 4г		аскарбиновая кислота -0,06г
соль-1г		
масло слив.- 1,5г		
томат паста-2г		
	хлеб пшеничный - 30г	**Бананы свежие -(100г)**
	хлеб ржаной - 30г	бананы - 160г

11 ДЕНЬ (пятница)		
№235Шницель рыбный (рубленый)	**№203 Макароны отварные- (150г)**	**№376 Чай с сахаром - (200г)**
(90г)	Вермишель - 52г	чай -0,5г
рыба (минтай)- 100г	соль-07г	сахар -15г
лук -10г	масло слив. - 2г	аскарбиновая кислота -0,06г
хлеб - 15г		лимон - 6г
морковь -7г		
соль - 0,7г		**№ 21 Огурцы соленые - (60г)**
масло раст.-0,5г		огурцы соленые - 65г
сухари -8г,вода -10г,яйца -3г		
	хлеб пшеничный - 30г	**Яблоки свежие -(100г)**
	хлеб ржаной - 30г	
		Кондитерские изделия
		шоколад Аленка - (15г)
12 ДЕНЬ (суббота)		
№319Птица, тушенная с овощами	**№ 52 Салат из свеклы с изюмом - (60г)**	**№390 Компот из свежих яблок - (200г)**
(60/170)	свекла -65г	яблоки свежие -20г
Филе курицы -90г	изюм -5г	сахар -15г
масло раст.- 4г	масло раст. -2г	аскарбиновая кислота -0,06г
соль-1г		
картофель-155г		
лук-10г		
мука-2г		
морковь-20г	**хлеб пшеничный - 30г**	
томат паста-5г	**хлеб ржаной - 30г**	
		Сок фруктовый - (200г)