

Утверждаю:
директор МКОУ СОШ с.п. Аушигер
Л.Д. Бадзоба
2022г.



МЕНЮ

на 10 дней для организации питания детей

в возрастных группах с 7 - 11лет в МКОУ СОШ с.п. Аушигер Черекского района
(осенне-зимний период)

ЗАВТРАК

7-11 лет

1 день (понедельник)							
№ Рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
246	Гуляш из отварной говядины	100	10,92	11,51	2,67	157,95	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
125	Картофель отварной	150	3,1	5,94	20,98	149,78	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
51	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0,93	3,66	8,11	69,1	60
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		18,12	21,71	85,93	611,59	60
2 день (вторник)							
323	Биточки рубленые из птицы	90	13,89	12,75	14,17	226,99	
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,67	8,98	25,07	207,78	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		25,29	22,99	117,49	778,03	
3 день (среда)							
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
219	Сырники из творога с молоком ступенным	50/10	10,04	8,87	15,14	180,55	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	

6 день (понедельник)

245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13
303	Каша пшениная вязкая	150	4	5	24,55	159,2
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Аскорбиновая кислота за весь день					60
	Итого за завтрак		23,17	18,51	106,58	685,59

7 день (вторник)

322	Котлеты рубленные из птицы	90	13,89	12,75	14,17	226,99
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
179	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	36,7	199,12
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87
51	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0,93	3,66	8,11	69,1
	Аскорбиновая кислота за весь день					60
	Итого за завтрак		21,61	21,17	103,35	690,37

8 день (среда)

256	Мясо тушенное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	227,46
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,9	100,23
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1

	Итого за завтрак		26,72	30,65	96,22	767,61	
9 день (четверг)							
290	Птица (филе) тушенная в сметанном соусе (№373)	100	11,41	10,28	2,93	149,88	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
303	Каша пшеничная вязкая	150	4	5	24,55	159,2	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		19,04	16,44	94,53	602,24	
10 день (пятница)							
299	Биточки мясные (говядина)	90	13,97	10,6	14,4	208,88	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,9	100,23	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
70	Овощи натуральные (свежие огурцы)	60	0,5	0,1	1,02	6,98	
179	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	4,18	28,7	170,82	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		25,29	18,15	89,39	622,07	
	Итого за весь период		230,75	211,58	943,11	6599,66	
	Среднее значение за период		23,075	21,158	94,311	659,966	

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