



Министр
МКОУ СОШ с.п. Аушигер
Л.Д. Бадзова
11.08.2022г.

МЕНЮ

на 10 дней для организации питания детей

для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

в возрастных группах с 11- 18 лет в МКОУ СОШ с.п. Аушигер Черекского района

(осенне-зимний период)

ЗАВТРАК

11-18 лет

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
1 день (понедельник)							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,51	10,32	8,42	175,75	
299	Биточки мясные (говядина)	100	13,97	10,6	14,4	208,88	
179	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,67	8,98	25,07	207,78	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Аскорбиновая кислота за весь день					60	
	Итого за завтрак		27,22	30,5	92,26	787,57	
2 День (вторник)							
104	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	1,75	2,22	12,31	76,22	
323	Филе куриное, зап.в духовке	100	13,89	12,75	14,17	226,99	
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,43	137,16	
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Аскорбиновая кислота за весь день					60	
	Итого за завтрак		21,93	20,53	104,16	689,13	
3 день (среда)							
82	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,68	4,09	13,27	96,61	
244	Плов из отварной говядины	180	15,3	14,33	24,38	287,69	
376	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,88	4,7	8,6	80,22	
	Аскорбиновая кислота за весь день					60	

		Итого за завтрак	20,93	23,72	90,62	659,68
4 день (четверг)						
111	Суп с макаронными изделиями	250	1,9	4,06	10,39	85,7
299	Котлеты мясные (говядина)	100	13,97	10,6	14,4	208,88
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,9	100,23
218	Макароны отварные	180	3,77	4,46	21,8	142,42
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Аскорбиновая кислота за весь день					60
	Итого за завтрак		26,26	22,79	101,66	716,79
5 день (пятница)						
102	Суп гороховый со сметаной	250	4,39	4,21	13,22	108,33
229	Филе рыбы, запеч.в духовке	100	11,24	10,89	3,24	155,93
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,43	137,16
376	Чай с лимоном	200	0	0	15	60
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,04	5,4	52,44
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87
	Аскорбиновая кислота за весь день					60
	Итого за завтрак		22,63	23,54	86,66	649,02
6 день (понедельник)						
104	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	1,75	2,22	12,31	76,22
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13
303	Каша пшеничная вязкая	180	4	5	24,55	159,2
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,39	14,43	67,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29

376	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	60
	Аскорбиновая кислота за весь день						
	Итого за завтрак		21,29	24,14	78,59	616,78	
10 день (пятница)							
102	Суп гороховый со сметаной	250	4,39	4,21	13,22	108,33	
246	Гуляш из отварной говядины	100	10,92	11,51	2,67	157,95	
125	Картофель отварной	180	3,1	5,94	20,98	149,78	
51	Салат из свеклы с изюмом и маслом	60	0,93	3,66	8,11	69,1	
376	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	60
	Аскорбиновая кислота за весь день						
	Итого за завтрак		22,41	25,92	89,35	680,32	
	Итого за весь период		241,57	255,25	945,08	7079	
	Среднее значение за период		24,157	25,525	94,508	707,9	

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.