

Утверждаю:
 директор МКОУ СОШ с.п. Аушигер
 Л.Д. Бадзова
 "15" февраля 2024г.



МЕНЮ

на 10 дней для организации питания детей
 в возрастных группах с 7 - 11 лет в МКОУ СОШ с.п. Аушигер Черекского района

№ Рец	Наименование блюд	Вых од (Пищевые вещества (г)			Энерге тическ	Вит. (С)
			Б	Ж	У		
1 день (понедельник)							
179	Каша молочная рисовая	150	3,72	4,16	36,7	199,12	
	Яйцо варенное	60	6,2	5,6	0,3	77	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
389	Сок фруктовый в индивид. упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		13,09	10,36	91,17	510,88	
2 день (вторник)							
299	Котлеты мясные (говядина)	100	13,97	10,6	14,4	208,88	
218	Макароны отварные	150	3,77	4,46	21,8	142,42	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,9	100,23	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью (термооб.)	60	0,87	3,04	5,4	52,44	
	Хлеб ржаной	30	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		24,83	21,37	86,87	639,13	
3 день (среда)							
323	Филе куриное, зап.в духовке	90	13,89	12,75	14,17	226,99	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	5	24,55	159,2	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Кондитерские изделия (шоколад "Аленка")	15	0,5	0,1	1,02	6,98	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		21,46	18,45	84,11	588,33	

4 день (четверг)

299	Биточки мясные (говядина)	100	13,97	10,6	14,4	208,88	
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,67	8,98	25,07	207,78	
959	Какао с молоком	200	4	4	15,9	123	
	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
338	Банан	160	0,1	0	9,8	39,6	
	Итого за завтрак		18,87	15,33	88,35	566,85	

5 день (пятница)

229	Филе рыбы, запеч.в духовке	90	11,24	10,89	3,24	155,93	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	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
338	Банан	160	0,1	0	9,8	39,6	
	Итого за завтрак		17,47	16,29	77,84	527,85	

6 день (понедельник)

219	Сырники из творога со сметаной	100/10	10,04	8,87	15,14	180,55	
179	Каша молочная рисовая	150	3,72	4,16	36,7	199,12	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	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	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		17,23	14,03	106,01	619,23	

7 день (вторник)

245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшенная вязкая	150	4	5	24,55	159,2	
959	Какао с молоком	200	4	4	15,9	123	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Кондитерские изделия (шоколад "Аленка")	15	0,5	0,1	1,02	6,98	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		26,01	21,95	74,62	607,47	

8 день (среда)

299	Котлеты мясные (говядина)	100	13,97	10,6	14,4	208,88	
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,67	8,98	25,07	207,78	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	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 маслом и маслом (термообр)	60	0,93	3,66	8,11	69,1	

	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		24,64	23,84	91,95	680,92	

9 день (четверг)

290	Птица (филе) тушеная в сметанном соусе (100	11,41	10,28	2,93	149,88	
218	Макароны отварные	150	3,77	4,46	21,8	142,42	
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	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
389	Сок фруктовый в индивид. упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	

	Итого за завтрак		18,04	16,08	87,33	566,2	
--	-------------------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--

10 день (пятница)

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	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	68	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		21,73	23,18	77,16	604,89	
	Итого за весь период		221,7	203,34	936,47	6462,52	
	Среднее значение за период		22,17	20,334	93,647	646,258	

Список литератур: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.