

Утверждаю
О.Х. Ши, Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №6 г.п. На рткала
01.09.2024г

МЕНЮ

раскладка на 10 дней для организации питания детей

**в возрастных группах с 7 - 11лет в школьных образовательных учреждениях по
Урванскому муниципальному району**

2 НЕДЕЛЯ									
6 день (понедельник)									
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47			
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,71	7,9	13,61	176,38			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36			
									60
	Аскарбиновая кислота за весь день								
	Итого за завтрак		22,47	17,58	103,44	661,86			
7 день (вторник)									
322	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/50)	140	14,47	5,54	14	163,74			
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60			
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42	221,76			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
15	Сыр российский (порциями)	12	2,78	3,54	0	42,98			
									60
	Аскарбиновая кислота за весь день								
	Итого за завтрак		24,57	15,13	92,02	602,53			
8 день (среда)									
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54			
279	Тефтели из говядины с рисом , с соусом (90/50)	140	11,19	12,53	15,63	220,05			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			3

	Аскарбиновая кислота за весь день																				60
	Итого за завтрак				22,9		18,92		104,84												681,24
9 день (четверг)																					
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	3,74	14,08	3,27	193,24														
342	Компот из свежих плодов	200	0,16		0,16	27,88	113,6														
	Хлеб пшеничный	20	1,58		0,2	9,66	46,76														
	Хлеб ржаной	30	1,41		0,21	14,94	67,29														
312	Пюре картофельное	150	3,06		4,8	20,43	137,16														
	Аскарбиновая кислота																				60
	Итого за завтрак		19,57		19,45	76,18	558,05														
10 день (пятница)																					
303	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4		4,24	24,55	152,36														
290	Птица тушеная в сметанном соусе (№373)	100	11,78		10,12	2,93	149,92														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15		2,67	15,94	100,39														
	Хлеб пшеничный	20	1,58		0,2	9,66	46,76														
	Хлеб ржаной	30	1,41		0,21	14,94	67,29														
338	Банан	100	1,5		0,5	21	94,5														
	Аскарбиновая кислота																				60
	Итого за завтрак		23,42		17,94	89,02	611,22														
																					4

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