

Утверждаю:  
Директор МКОУ СОШ №1 с.п. Старый Черемухин  
Альборов А.С.



**МЕНЮ**  
**раскладка на 12 дней для организации питания детей**  
**в возрастных группах с 7 - 11лет в школьных образовательных учреждениях по**  
**Урванскому муниципальному району**

12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет 01.04.2023г.

### ЗАВТРАК

( 65,07р )

1 ДЕНЬ ( понедельник )		
<b>№256 Мясо тушеное- (100г )</b>	<b>№203 Макароны отварные- (150г)</b>	<b>№376 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>
мясо б/к- 80г	Вермишель - 52г	чай -0,5г
морковь - 5г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук-6	соль - 0,7г	аскарбиновая кислота -0,06г
раст.масло -5г		лимон - 5г
соль - 0,7г		<b>№ 52 Салат из свеклы с изюмом - (60г)</b>
мука -2г		свекла -65г
томат -7г	хлеб пшеничный - 30г	изюм -5г
вода -50	хлеб ржаной - 30г	масло раст. -2г
		<b>№Сок фруктовый - (200г)</b>
2 ДЕНЬ ( вторник )		
<b>№323 Биточки рубленные из птицы- (90г)</b>	<b>№179Каша рисовая рассыпчатая -(150г)</b>	<b>№342 Компот из свежих яблок - (200г)</b>
филе куриное -90г	крупа рисовая - 53г	яблоки свежие -20г
хлеб -15г		сахар -15г
морковь-10г	соль - 0,5г	аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г		
яйцо-3г		<b>№21 Салат из капусты и моркови (60г)</b>
сухари понир.-8г		капуста -60г, морковь - 10г,раст.масло -2г,
соль- 0,7г		соль -0,4г
масло раст.-0,5г		
вода - 15г	хлеб пшеничный - 30г	<b>№338 Бананы свежие - (100г)</b>
соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,	хлеб ржаной - 30г	банан - 160г
томат-2г,лук-3г,соль-0,2г		

<b>3 ДЕНЬ ( среда )</b>		
<b>№299 Котлеты мясные - (90г )</b>	<b>№179Каша гречневая рассыпчатая-(150г)</b>	<b>№376 Чай с сахаром - (200г)</b>
мясо-70г	крупа гречневая - 71г	чай -0,5г
сухари-8г	соль -0,5г	сахар -15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота -0,06г
хлеб -14		
вода -19		
соль - 0,7г		<b>№219 Сырники из творога</b>
масло раст.-0,5г, лук-8г		<b>со сгущенным молоком - (50/20г )</b>
<b>соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,</b>		творог - 50г
<b>томат-2г,лук-3г,соль-0,2г</b>		мука - 7г
		сахар -4г, соль - 0,1г
	хлеб пшеничный - 30г	яйца - 2г
	хлеб ржаной - 30г	масло раст. -3г
		молоко сгущенное - 20г
<b>4 ДЕНЬ ( четверг )</b>		
<b>№325-Фрикадельки из птицы- (90г)</b>	<b>№142Картофель и овощи тушенные</b>	<b>№413Кофейный напиток с молоком(200г)</b>
филе куриное - 90г	<b>в соусе - ( 150г )</b>	кофейный напиток -2г
рис - 8г	картофель -134г	молоко -85г
вода -15г	морковь -12г	сахар-15г
яйцо -3г	лук - 8г	аскарбиновая кислота -0,06г
соль - 0,7г	масло раст. - 5г	
морковь-10г	мука - 2г	
	томат - 3г	
	сметана - 5г	
	соль - 1г, вода - 50г	
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	

<b>5 День ( пятница )</b>		
<b>№245 Бефстроганов из отварной говядины - (100г)</b>	<b>№303 Каша пшениная вязкая - (150г)</b>	<b>№376 Чай с сахаром и лимоном- (200г)</b>
мясо б/к - 80г,	крупа пшениная - 60г	чай -0,5г
морковь -3г	соль-0,5г	сахар -15г
лук-3г		аскарбиновая кислота -0,06г
мука-4г		лимон - 5г
соль-0,7г		
сметана -10г		<b>№15 Сыр порциями (российский) -(12г)</b>
масло раст.-3г		
томат паста-2г	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	<b>№338 Яблоки свежие - (100г)</b>
вода -40г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
<b>6 ДЕНЬ ( суббота )</b>		
<b>№229 Рыба тушенная с овощами- (100г)</b>	<b>№203 Макароны отварные- (150г)</b>	<b>№390 Компот из свежих яблок - (200г)</b>
	Вермишель - 52г	яблоки свежие -20г
рыба ( минтай)-100г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук -10г,	соль - 0,7г	аскарбиновая кислота -0,06г
морковь -23г		
соль-1г		
масло раст.-4г	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	<b>№21 Салат из капусты и моркови (60г)</b>
вода - 25г	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	капуста -60г, морковь - 10г,раст.масло -2г,
томат паста-5г		соль -0,4г
		<b>№338 Бананы свежие - (100г)</b>
		банан - 160г

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

9 ДЕНЬ ( среда )		
<b>№246</b> Гуляш из отварной говядины (100г)	<b>№312</b> Пюре картофельное - (150г)	<b>№390</b> Компот из свежих яблок - (200г)
мясо б/к - 80г,	картофель-170г	яблоки свежие -20г
морковь -3г	молоко-30г	сахар -15г
лук-4г	соль-1г	аскарбиновая кислота -0,06г
мука-3г		
соль-0,7г	хлеб пшеничный - 30г	
томат паста-4г	хлеб ржаной - 30г	
масло раст-2г		
вода -52г		
		<b>Яблоки свежие -(100г)</b>
10 ДЕНЬ ( четверг )		
<b>№290</b> Птица в сметанном соусе-(100г)	<b>№303</b> Каша пшеничная вязкая - (150г)	<b>№413</b> Кофейный напиток с молоком(200г)
филе птицы - 90г,	крупа пшеничная - 60г	кофейный напиток -2г
сметана -10г		молоко -85г
лук-3г	соль-0,5г	сахар-15г
мука- 4г		аскарбиновая кислота -0,06г
соль-1г	<b>№ 52</b> Салат из свеклы с изюмом - (60г)	
масло слив.- 1,5г	свекла -65г	
томат паста-2г	изюм -5г	
	масло раст. -2г	
	хлеб пшеничный - 30г	<b>Бананы свежие -(100г)</b>
	хлеб ржаной - 30г	бананы - 160г

<b>11 ДЕНЬ ( пятница )</b>		
<b>№235 Шницель рыбный (рубленный)</b> ( 90г )	<b>№203 Макароны отварные- (150г)</b>	<b>№376 Чай с сахаром и лимоном - (200г)</b>
рыба (минтай)- 100г	Вермишель - 52г	чай -0,5г
лук -10г	соль-07г	сахар -15г
хлеб - 15г	масло слив. - 2г	аскарбиновая кислота -0,06г
морковь -7г	<b>№42 Салат из моркови с маслом - (60г)</b>	лимон - 5г
соль - 0,7г	морковь- 70г.	
масло раст.-0,5г	раст.масло - 2г	
сухари -8г,вода -10г,яйца -3г		<b>Кондитерские изделия</b>
<b>соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,</b>		шоколад Аленка - (15г )
томат-2г,лук-3г,соль-0,2г	<b>хлеб пшеничный - 30г</b>	
	<b>хлеб ржаной - 30г</b>	
<b>12 ДЕНЬ ( суббота )</b>		
<b>№244 Плов из отварной говядины ( 150г )</b>	<b>№21 Салат из капусты и моркови (60г)</b>	<b>№390 Компот из свежих яблок - (200г)</b>
мясо говяжье б/к - 80г	капуста -60г, морковь - 10г,раст.масло -2г,	яблоки свежие -20г
рис - 35г	соль -0,4г	сахар -15г
масло раст.- 5г		аскарбиновая кислота -0,06г
соль-1г		
морковь-13г		
лук-7г		
вода 80г		
<b>хлеб пшеничный - 30г</b>		<b>№15 Сыр порциями (российский) -(12г)</b>
<b>хлеб ржаной - 30г</b>		