



"Утверждаю"
директор МКОУ СОШ №1
с.п. Старый Черек
Урванского района КБР
А.С. Альборов

2022г.

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждениях по
Урванскому муниципальному району

**12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше
(ОВЗ и малообеспеченные)**

01.01.2022г.

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ (понедельник)		
	№179 Каша перловая рассыпчатая - (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
№256 Мясо тушеное- (50/50г)		чай -0,5г
мясо б/к- 80г	крупа перловая-60г	сахар -15г
морковь - 5г	соль-0,5г	аскарбиновая кислота -
лук-5		
раст.масло -5г		
соль - 0,7г		
мука -2г		Сок фруктовый - (200г)
томат -7г		
вода -50г		
хлеб пшеничный - 30г		
хлеб ржаной - 30г		
2 ДЕНЬ (вторник)		
№299 Котлеты мясные - (100г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
мясо - 75г	крупа рисовая - 63г	яблоки - 20г
хлеб -18г	соль - 1г	сахар - 15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота -
вода - 20г		
масло раст -0,5г,лук -8г,		
соль - 0,6г,сахари 8г		
хлеб пшеничный - 30г		№338 Бананы свежие - (100г)
хлеб ржаной - 30г		банан - 160г

3 ДЕНЬ (среда)		
№325 Фрикадельки из птицы- (100/50г)	№312Пюре картофельное - (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
филе куриное - 90г	картофель-210г	чай -0,5г
хлеб -15г	молоко-30г	сахар -15г
соль-0,7г,вода-18г	соль-1г	аскарбиновая кислота -
яйцо - 3г,морковь-10г		
соус (50г) : слив.масло -1,5г	№219 Сырники из творога - (50г)	
мука - 4г	творог - 50	
сметана - 5г	мука - 7г	
томат паста -2г	сахар -4г	
соль-0,3г	яйца 2г	
лук -3г,	масло раст. - 3г	№338 Яблоки свежие - (100г)
вода - 50г		
хлеб ржаной - 30г		
хлеб пшеничный - 30г		
4 ДЕНЬ (четверг)		
№323 Биточки рубленые из птицы - (100г)	№142 Картофель и овощи тушеные в соусе - (180г)	№413Кофейный напиток с молоком-- (200г)
филе куриное -80г	картофель - 150г	кофейный напиток -2г
хлеб -19г	мука - 2,5г,	молоко -100г
морковь-10г	морковь - 15г	сахар-15г
вода-18	лук -8г,	
яйцо -3г	масло раст. - 4г	
сухари -8г	сметана - 5г	№Сок фруктовый -(200г)
соль -0,7г	соль-1,5г	
масло раст. -1г	вода -50г	
	томат паста - 3г	
хлеб пшеничный - 30г		
хлеб ржаной - 30г		

5 День (пятница)		
№229 Рыба, тушенная в томате с овощами (100г)	№203 Макароны отварные - (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
рыба (минтай)-100г	вермишель - 63г	чай -0,5г
лук -12г,	соль-1г	сахар -15г
морковь -23г		аскарбиновая кислота
соль-0,7г		№338 Яблоки свежие - (100г)
томат паста - 5г		
вода -19г		
масло раст. - 2г		
хлеб пшеничный - 30г		
хлеб ржаной - 30г		
6 ДЕНЬ (суббота)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины (50/50г)	№303 Каша пшенная вязкая (180г)	
мясо б/к - 80г,	крупа пшенная - 50г	№342 Компот из свежих плодов (200г)
морковь -3г	соль-0,5г	яблоки - 20г
лук-3г		сахар - 15г
сметана -10г		аскарбиновая кислота -
мука -4г		
соль - 0,7г		
масло слив. -1,5г		
вода - 50г		
хлеб пшеничный - 30г		№338 Бананы свежие - (100г)
хлеб ржаной - 30г		банан - 160г

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты рубленные из птицы (100г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
филе куриное -80г	крупа рисовая - 63г	чай -0,5г
хлеб -19г	соль - 1г	сахар -15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота
вода-18		
яйцо -3г		
сухари -8г		
соль -0,7г		
масло раст. -0,5г		№338 Яблоки свежие - (100г)
хлеб пшеничный - 30г		
хлеб ржаной - 30г		
8 ДЕНЬ (вторник)		
№304 Тефтели мясные -(100/50г)	№179 Каша гречневая рассыпчатая- (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
	крупа гречневая - 85г	чай -0,5г
мясо б/к - 67г,	соль - 1г	сахар -15г
соль-0,7г		аскарбиновая кислота
яйцо-3г		
лук -10г		
морковь -10г		Сок фруктовый -(200г)
рис - 12г	№219 Сырники из творога - (50г)	
вода - 10г	творог - 50	
соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,соль - 0,2г	мука - 7г	
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г	сахар -4г	
	яйца 2г	
	масло раст. - 3г	
хлеб пшеничный - 30г		
хлеб ржаной - 30г		

9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины(50/50г	№179 Каша перловая рассыпчатая(180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
мясо б/к - 80г,	крупa перловая-60г	яблоки - 20г
морковь -5г	соль-0,5г	сахар - 15г
лук-5г		аскарбиновая кислота -
мука - 3г		
соль -0,7г		
масло раст. -2г		
томат -4г		
вода -50г		
хлеб пшеничный - 30г		Яблоки свежие -(100г)
хлеб ржаной - 30г		
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе - (50/50г)	№125 Картофель отварной - (180г)	№413 Кофейный напиток с молоком-- (200г)
филе птицы - 85г,	картофель -250г	кофейный напиток -2г
сметана -10г	соль -1г	молоко -100г
лук-3г		сахар-15г
мука -3г		
соль-0,9г		
томат -2г		
масло слив. -1,5г		
вода -50г		
		№338 Бананы свежие - (100г)
хлеб пшеничный - 30г		банан - 160г
хлеб ржаной - 30г		

11 ДЕНЬ (пятница)		
№235 Шницель рыбный	№203 Макароны отварные - (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
(рубленный) - (100Г)	макароны - 63г	чай -0,5г
рыба (минтай) -100г	соль - 1г	сахар -15г
хлеб - 17г		аскарбиновая кислота
вода - 10г		
яйца -4г		
соль - 0,7г	хлеб пшеничный - 30г	
сухари пониров.-10г	хлеб ржаной - 30г	
лук -10г		
масло раст. -2г		Яблоки свежие -(100г)
морковь 10г		
12 ДЕНЬ (суббота)		
№319 Птица тушенная с овощами(200г)		№342 Компот из свежих плодов (200г)
Филе курицы -80г		яблоки - 20г
соль-1г		сахар - 15г
масло раст. - 4г		аскарбиновая кислота -
томат паста -4г		
мука- 2г	хлеб пшеничный - 30г	
морковь -20г	хлеб ржаной - 30г	
лук -10г		
картофель -135г		
		Сок фруктовый -(200г)