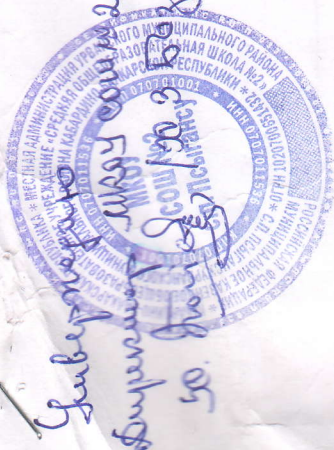




для 1-ой смены

01.01.2025г

МЕНЮ

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

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.

Reg

ДЛЯ ПОВАРА

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

ЗАВТРАК

(73,20р) (1 смена)

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№279Тефтели мясные с соусом- (90/60г)	№309 Макароны отварные- (160г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
мясо б/к - 60г	Вермишель - 55г	чай -0,5г
яйцо-3г	масло слив. - 2г	сахар -15г
лук -8г		лимон - 5г
морковь-8г		аскорбиновая кислота - 0,06
рис - 8г	№15 Сыр голландский порциями - (10г)	
вода - 16г	хлеб пшеничный - 40г	
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,		
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
2 ДЕНЬ (вторник)		
№244 Плов из отварной говядины (150г)	№45 Салат из капусты с маслом - (60г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
мясо говяжье б/к - 80г	капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г	яблоки свежие -20г
рис - 35г		сахар -15г
масло раст.- 5г		лимон - 4г
лук-7г		аскорбиновая кислота - 0,06
морковь-12г		
вода 80г		
		Бананы свежие - (100г)
		бананы свежие - 160г
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

70г.
1-4м. завтрак.

3 ДЕНЬ (среда)			
№322 Котлеты рубленые из птицы с соусом - (90г)	№302 Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)	
Филе куриное (охлажден.) -67г	крупа гречневая - 63г	чай -0,5г	
хлеб -17г	масло слив.-2г	сахар -15г	
морковь-8г		лимон - 5г	
яйцо-3г		аскорбиновая кислота - 0,06	
сухари панир.-8г	№52 Салат из отварной свеклы - (60г)		
вода - 15г	свекла - 73г, масло растительное - 3г.		
масло раст.-0,5г			
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,			
томат-3г,лук-4г, вода - 60г	хлеб пшеничный - 40г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	
4 ДЕНЬ (четверг)			
№224 Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком - (170г)		№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)	
творог - 84г		чай -0,5г	
крупа манная - 10г		сахар -15г	
сахар - 10г		лимон - 5г	
яйца - 6г		аскорбиновая кислота - 0,06	
молоко - 27г	хлеб пшеничный - 40г		
морковь - 36г		№ Сок фруктовый - (200г)	
раст.масло - 4г			
сметана - 6г			
дрожжи - 1г			
молоко сгущенное - 20г			
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	

7 ДЕНЬ (понедельник)			
№182 Каша рисовая молочная - (200г)	№219 Сырники из творога со сгущенным молоком - (50/10г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)	
молоко - 130г	творог - 50г	чай - 0,5г	
крупа рисовая - 30г	мука - 7г	сахар - 15г	
вода - 55г	на подпыл - 2г	лимон - 5г	
сахар - 5г	яйца - 2г	аскарбиновая кислота - 0,06	
масло слив. - 2г	сахар - 4г		
	масло раст. - 1г		
	молоко сгущенное - 10г		
	хлеб пшеничный - 40г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	
8 ДЕНЬ (вторник)			
№268 Котлеты мясные с соусом - (90/60г)	№302 Каша гречневая рассыпчатая - (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)	
мясо - 65г	крупа гречневая - 63г	яблоки свежие - 20г	
сухари - 8г	масло слив. - 2г	сахар - 15г	
яйцо - 3г		лимон - 4г	
хлеб - 15г		аскарбиновая кислота - 0,06	
вода - 19			
масло раст. - 0,5г			
лук - 8г			
№366 соус (60г) - мука - 3г, масло раст. - 2г, томат - 3г, лук - 4г, вода - 60г	хлеб пшеничный - 40г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	

9 ДЕНЬ (среда)			
№322 Биточки рубленые из птицы(90/60г)	№309 Макароны отварные- (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)	
филе куриное -67г	Вермишель - 52г	яблоки свежие -20г	
хлеб -17г	масло слив. - 2г	сахар -15г	
морковь-8г		лимон - 4г	
лук-7г		аскарбиновая кислота - 0,06	
яйцо-3г	№45 Салат из капусты и моркови (60г)		
сухари панир.-8г	капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г		
вода - 15г			
масло раст.-0,5г			
	хлеб пшеничный - 40г		
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,			
томат-3г,лук-4г, вода - 60г			
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	
10 ДЕНЬ (четверг)			
№246 Гуляш из отварной говядины (90г)	№303 Каша пшенная вязкая - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)	
мясо б/к - 70г,	крупа пшенная - 60г	чай -0,5г	
морковь -3г	масло слив. - 2г	сахар -15г	
лук-3г		лимон - 5г	
мука-3г		аскарбиновая кислота - 0,06	
масло раст-3г			
томат паста-4г			
сметана - 5г			
вода -50г			
	хлеб пшеничный - 40г	Сок фруктовый - (200г)	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	

11 ДЕНЬ (пятница)			
№234 Шницель рыбные с соусом (90/60г)	№312Пюре картофельное - (150г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)	
рыба б/к (минтай)- 75г	картофель-170г	яблоки свежие -20г	
лук -8г	молоко-30г	сахар -15г	
хлеб - 17г	масло слив. - 2г	лимон - 4г	
морковь -7г		аскарбиновая кислота - 0,06	
яйца - 3г			
масло раст.-0,5г			
сахари -8г,вода -15г			
соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,	хлеб пшеничный - 40г	Бананы свежие - (100г)	
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		бананы свежие - 160г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	
12 ДЕНЬ (суббота)			
№256 Мясо тушеное- (90г)	№302Каша рисовая рассыпчатая -(150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)	
мясо б/к- 70г	крупа рисовая - 53г	чай -0,5г	
морковь - 5г	масло слив.-2г	сахар -15г	
лук-6		лимон - 5г	
раст.масло -3г		аскарбиновая кислота - 0,06	
томат -5г			
мука -2г			
вода -50			
		№ Сок фруктовый - (200г)	
	хлеб пшеничный - 40г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	