

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ СОШ с.п. Аушигер

Шагапсоева Ю.Х.



МЕНЮ
на 10 дней для организации питания детей
СВО в МКОУ СОШ с.п. Аушигер Черекского района

№ рец	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Вит.
			Б	Ж	У		
1 день (понедельник)							
93	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,51	23,55	181,55	
	Яйцо отварное	60	6,20	5,6	0,30	77	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0	15,00	60	
	Хлеб ржаной	30	0,21	0,21	14,90	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Яблоки	100	0,40	0,4	9,80	44,4	
	Итого за завтрак	670	12,48	13,11	77,98	498,11	
2 день (вторник)							
323,303	Филе куриное, зап.в духовке и каша гречневая	240	20,56	21,73	39,24	431,77	
968	Соус красный	50	0,87	3,04	5,4	52,44	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
968	Соус красный	50	0,87	3,04	5,4	52,44	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	400	25,37	28,41	79,41	671,81	
3 день (среда)							
	Макаронны отварные с сыром	180	20,2	7,3	37	351,3	
389	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Салат из свеклы с маслом	60	4,83	0,27	53,38	124,22	
	Итого за завтрак	500	23,37	7,9	76,17	526,06	60
4 день (четверг)							
229,3	Филе рыбы, запеч.в духовке	240	14,30	15,69	23,67	293,09	
376	Чай с сахаром	200	0,00	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	
	Итого за завтрак	500	17,37	16,29	68,04	488,25	

5 день (пятница)

424	Яйцо отварное	60	12,70	11,50	0,7	77	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью (термооб.)	200	0,00	0,00	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,10	0,00	9,8	39,6	
	Итого за завтрак	520	15,87	12,10	54,87	311,76	60

6 день (понедельник)

290,3	Грудинка тушен.в сметан.соусе и каша пшенная	240	15,41	15,28	27,48	309,08	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Итого за завтрак	600	18,88	16,28	81,65	644,89	

7 день (вторник)

	Пюре картофельное	200	4,40	8,40	28,00	287,04	
389	Сок	200	0,10	0,00	9,80	39,60	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
51	Салат из свеклы с маслом	60	0,93	0,93	8,11	44,53	
	Итого за завтрак	520	8,50	9,93	75,28	506,33	

8 день (среда)

374	Рагу овощное с птицей	240	10,00	17,41	24,45	294,49	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Итого за завтрак	500	13,07	18,01	68,82	489,65	

9 день (четверг)

179	Каша молочная рисовая	150	3,72	4,16	36,70	199,12	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	10,04	8,87	15,40	180,55	
389	Сок	200	0,10	0,00	9,80	39,60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Итого за завтрак	620	17,33	14,03	101,07	598,83	

10 день (пятница)							
406,2	Котлеты из кур.филе						
		90	20,00	2,00	3,00	130,00	60
376	Чай ч сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
51	Салат из свеклы с маслом	60	0,93	0,93	8,11	44,53	
	Аскорбиновая кислота за весь день						
	Итого за завтрак	410	24,00	3,53	55,48	369,69	
	Итого за весь период	5240	176,24	139,59	738,77	5105,38	
	Среднее значение за период	524	22,199	13,959	73,877	510,538	60

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