



Утверждаю:

И.о. директора МКОУ СОШ с.п. Аушигер
Шхагапсоева Ю.Х.

МЕНЮ

на 10 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 7 - 11 лет в МКОУ СОШ с.п. Аушигер Черекского района

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. (С) мг.
			Б	Ж	У		
1 день (понедельник)							
179	Каша молочная рисовая	150	3,72	4,16	36,7	199,12	
424	Яйцо вареное	60	6,2	5,6	0,3	77	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	570	13,39	10,76	91,17	515,68	
2 день (вторник)							
323, 303	Филе куриное, зап. в духовке и каша пшенная вязкая	240	17,89	17,75	38,72	386,19	
959	Какао с молоком	200	4	4	15,9	123	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	500	24,96	22,35	83,99	644,35	
3 день (среда)							
323	Филе рыбы, зап.в духовке и макароны отварные	240	14,3	15,69	23,67	322,14	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	500	17,37	16,29	68,04	517,3	

4 день (четверг)

299	Биточки из говядины и каша пшеничная вязкая	240	23,78	16,82	61,42	181,8	
51	Салат из свеклы с маслом (термообр)	60	0,93	3,66	8,11	69,1	
959	Чай с сахаром	200	0	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	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	560	27,78	21,08	113,9	446,06	

5 день (пятница)

219	Сырники из творога со сметаной	100/10	10,4	8,87	15,14	180,55	
179	Каша молочная рисовая	150	3,72	4,16	36,7	199,12	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,64	67,29	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	410	44,61	37,71	210,11	574,83	

6 день (понедельник)

93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	
424	Яйцо вареное	60	12,7	11,5	0,7	77	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Сок фруктовый в индивид. упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	610	23,06	18,61	63,42	513,26	

7 день (вторник)

290,312	Птица (филе) тушеная в сметанном соусе с картофельным пюре	100	11,41	10,28	2,93	149,88	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	60
	Итого за завтрак	610	17,94	16,08	77,53	526,6	

8 день (среда)

424	Яйцо вареное	60	6,2	5,6	0,3	77	
179	Каша молочная рисовая	150	3,72	4,16	36,7	199,12	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	

	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	570	13,39	10,76	91,17	515,68	
9 день (четверг)							
290	Грудинка, запеченная в духовке с кашей гречневой	90					
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	3,04	5,4	52,44	
968	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5	51,55	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Итого за завтрак	450	27,43	39,99	66,67	735,19	
10 день (пятница)							
406	Котлеты из куриного филе с отварными макаронами	240	25,8	8,23	21,69	239,3	
376	Чай с сахаром	200	0	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	
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак	450	27,43	39,99	66,67	735,19	
	Итого за весь период	5230	221,7	203,34	936,47	6462,52	
	Среднее значение за период	4280	22,17	20,334	93,647	646,258	

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