

12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7-11 лет 01.09.2023г.

ЗАВТРАК

(69,8р)

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№256 Мясо тушеное- (100г)	№203 Макароны отварные- (150г)	№376 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
мясо б/к- 80г	Вермишель - 52г	чай -0,5г
морковь - 5г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук-6		аскарбиновая кислота -0,06г
раст.масло -5г		лимон - 5г
		№ 52 Салат из свеклы с изюмом - (60г)
мука -2г		свекла -67г
томат -7г	хлеб пшеничный - 30г	изюм -4г
вода -50	хлеб ржаной - 30г	масло раст. -2г
		№Сок фруктовый - (200г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
2 ДЕНЬ (вторник)		
№323 Биточки рубленые из птицы- (90г)	№179Каша рисовая рассыпчатая -(150г)	№342 Компот из свежих яблок - (200г)
филе куриное -90г	крупа рисовая - 53г	яблоки свежие -20г
хлеб -15г	масло слив.-2г	сахар -15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г		
яйцо-3г		№21 Салат из капусты и моркови (60г)
сухари панир.-8г		капуста -62г, морковь - 10г,раст.масло -2г,
масло раст.-0,5г		
вода - 15г	хлеб пшеничный - 30г	№338 Бананы свежие - (100г)
соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,	хлеб ржаной - 30г	банан - 160г
томат-2г,лук-3г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

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

5 День (пятница)		
№245 Бефстроганов из отварной говядины - (100г)	№303 Каша пшениная вязкая - (150г)	№376 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
мясо б/к - 80г,	крупка пшениная - 60г	чай -0,5г
морковь -3г	масло слив. - 2г	сахар -15г
лук-3г		аскарбиновая кислота -0,06г
мука-4г		лимон - 5г
сметана -10г		№15 Сыр порциями (российский) -(12г)
масло раст.-3г		
томат паста-2г	хлеб пшеничный - 30г	№338 Яблоки свежие - (100г)
вода -40г	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
6 ДЕНЬ (суббота)		
№229 Рыба тушенная с овощами- (100г)	№203 Макароны отварные- (150г)	№390 Компот из свежих яблок - (200г)
	Вермишель - 52г	яблоки свежие -20г
рыба (минтай)-100г	масло слив.-2г	сахар -15г
лук -10г,		аскарбиновая кислота -0,06г
морковь -23г		
томат паста-5г		
масло раст.-4г	хлеб пшеничный - 30г	№21 Салат из капусты и моркови (60г)
вода - 25г	хлеб ржаной - 30г	капуста -62г, морковь - 10г,раст.масло -2г,
		№338 Бананы свежие - (100г)
		банан - 160г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты рубленые из птицы (90г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая - (150г)	№376 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
филе куриное -90г	крупа рисовая - 53г	чай -0,5г
хлеб -10г	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г		лимон - 5г
яйцо-3г		
сухари панир.-8г		
		№42 Салат из моркови с маслом - (60г)
масло раст.-0,5г		морковь- 72г.
вода - 15г		раст.масло - 2г
соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,	хлеб пшеничный - 30г	
томат-2г,лук-3г	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
8 ДЕНЬ (вторник)		
	№179Каша гречневая рассыпчатая-(150г)	№376 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
№304 Тефтели мясные - (90/50г)	крупа гречневая - 71г	чай -0,5г
мясо б/к - 60г	масло слив. - 2г	сахар -15г
		аскарбиновая кислота -0,06г
яйцо-3г		лимон - 5г
лук -8г		
морковь-8г		хлеб пшеничный - 30г
рис - 8г	№15 Сыр порциями (российский) -(12г)	хлеб ржаной - 30г
вода - 16г		
соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,		
томат-2г,лук-3г		Сок фруктовый - (200г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины (100г)	№312 Пюре картофельное - (150г)	№390 Компот из свежих яблок - (200г)
	картофель-170г	яблоки свежие -20г
мясо б/к - 80г,	молоко-30г	сахар -15г
морковь -3г	масло слив. - 4г	аскарбиновая кислота -0,06г
лук-4г		
мука-3г		
	хлеб пшеничный - 30г	
томат паста-4г	хлеб ржаной - 30г	
масло раст-2г		
вода -52г		
		Яблоки свежие -(100г)
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе-(100г)	№303 Каша пшенная вязкая - (150г)	№413 Кофейный напиток с молоком(200г)
филе птицы - 90г,	крупа пшенная - 60г	кофейный напиток -2г
сметана -10г	масло слив. - 2г	молоко -85г
лук-3г		сахар-15г
мука- 4г		аскарбиновая кислота -0,06г
томат паста-2г	№ 52 Салат из свеклы с изюмом - (60г)	
масло слив.- 2г	свекла -67г	
	изюм -4г	
	масло раст. -2г	
	хлеб пшеничный - 30г	Бананы свежие -(100г)
	хлеб ржаной - 30г	бананы - 160г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

11 ДЕНЬ (пятница)		
№235 Шницель рыбный (рубленный)	№203 Макароны отварные- (150г)	№376 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
(90г)	Вермишель - 52г	чай -0,5г
рыба (минтай)- 100г	масло слив. - 2г	сахар -15г
лук -10г		аскарбиновая кислота -0,06г
хлеб - 15г		лимон - 5г
морковь -7г	№42 Салат из моркови с маслом - (60г)	
яйца - 3г	морковь- 72г.	
масло раст.-0,5г	раст.масло - 2г	
сухари -8г,вода -10г		
соус (50г) - мука - 4г,масло раст.-1,5г,		
томат-2г,лук-3г	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
12 ДЕНЬ (суббота)		
№244 Плов из отварной говядины (150г)	№21 Салат из капусты и моркови (60г)	№390 Компот из свежих яблок - (200г)
мясо говяжье б/к - 80г	капуста -62г, морковь - 10г,раст.масло -2г,	яблоки свежие -20г
рис - 35г		сахар -15г
масло раст.- 5г		аскарбиновая кислота -0,06г
лук-7г		
морковь-13г		
вода 80г		
		№Сок фруктовый - (200г)
хлеб пшеничный - 30г		№15 Сыр порциями (российский) -(12г)
хлеб ржаной - 30г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

==