

**12-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше
(малообеспеченные) 01.09.2023г.**

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ (понедельник)		
№256 Мясо тушеное- (100г)	№203 Макароны отварные (180г)	№376 Чай с сахаром - (200г)
		чай -0,5г
мясо б/к- 80г	вермишель - 63г	сахар -15г
морковь - 5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
лук-5	№52 Салат из свеклы с изюмом (100г)	
раст.масло -3г	свекла - 120г	
томат -5г	масло раст. - 2г	№338 Сок фруктовый - 200г
вода -50г	изюм - 6г	(в индивидуальной упаковке)
вода -50г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
2 ДЕНЬ (вторник)		
№323 Биточки птицы - (100/50г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
филе куриное -80г	с соусом - (180г)	яблоки - 20г
хлеб -19г	крупа рисовая - 47г	сахар - 15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота -0,7г
вода-18		
яйцо -3г		№21 Салат из капусты с морковью-(100г)
сухари -8г		капуста - 107г
масло раст. -0,5г		морковь - 12г
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		масло раст. - 2г
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная

		йодированная за сутки - 5г
3 ДЕНЬ (среда)		
№299 Котлеты мясные - (100/50г)	№179 Каша гречневая рассыпчатая-	№376 Чай с сахаром - (200г)
мясо - 75г	крупа гречневая - 86г	чай -0,5г
хлеб -18г		сахар -15г
яйцо - 3г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода - 20г		
масло раст -0,5г,лук -8г,		
,сухари 8г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		
	хлеб ржаной - 30г	
	хлеб пшеничный - 30г	
4 ДЕНЬ (четверг)		
№325 Фрикадельки из птицы- (100г)	№142 Картофель и овощи тушенные	№413 Кофейный напиток с молоком--
филе куриное - 80г	в соусе - (180г)	(200г)
рис -10г	картофель - 150г	кофейный напиток -2г
,вода-18г	мука - 2,5г,	молоко -90г
яйцо - 3г,морковь-10г	морковь - 15г	сахар-15г
	лук -8г,	аскарбиновая кислота - 0,7г
	масло раст. - 4г	
	сметана - 5г	
	томат паста - 3г	№338 Бананы свежие - 100г
	вода -50г	банан - 160г
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная

[illegible]

		йодированная за сутки - 5г
7 ДЕНЬ (понедельник)		
№322 Котлеты из птицы - (100/50г)	№179 Каша рисовая рассыпчатая	№376 Чай с сахаром - (200г)
филе куриное -80г	с соусом - (180г)	чай -0,5г
хлеб -19г	крупа рисовая - 47г	сахар -15г
морковь-10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
вода-18		
яйцо -3г		№42 Салат из моркови с изюмом (100г)
сухари -8г		морковь -116г
масло раст. -0,5г		масло раст. - 2г
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,	хлеб пшеничный - 30г	изюм - 6г
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г	хлеб ржаной - 30г	
8 ДЕНЬ (вторник)		
№304 Тефтели мясные -(100/50г)	№179Каша гречневая рассыпчатая -	№376 Чай с сахаром - (200г)
мясо б/к - 67г,		чай -0,5г
яйцо-3г	крупа гречневая - 86г	сахар -15г
лук -10г		аскарбиновая кислота - 0,7г
морковь -10г		
рис - 12г		
вода - 10г		
№366 соус (50г) -томат -3г,мука - 4г,		№338 Сок фруктовый - 200г
масло раст. - 1,5г,лук - 3г,вода - 50г		(в индивидуальной упаковке)
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная

		йодированная за сутки - 5г
9 ДЕНЬ (среда)		
№246 Гуляш из отварной говядины(100г)	№312 Пюре картофельное - (180г)	№342 Компот из свежих плодов (200г)
	картофель-210г	яблоки - 20г
мясо б/к - 80г,	молоко-30г	сахар - 15г
лук-5г		аскарбиновая кислота - 0,7г
мука - 3г		
морковь -5г		
масло раст. -2г		
томат -4г		
вода -50г		
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
10 ДЕНЬ (четверг)		
№290 Птица в сметанном соусе (100г)	№303 Каша пшенная вязкая - (180г)	№413 Кофейный напиток с молоком-- (200г)
филе птицы - 85г,	крупа пшенная -50г	
сметана -10г		кофейный напиток -2г
лук-3г		молоко -90г
мука -3г		сахар-15г
вода -50г		аскарбиновая кислота - 0,7г
томат -2г		
масло слив. -1,5г		№338 Бананы свежие - 100г
		банан - 160г
	хлеб пшеничный - 30г	
	хлеб ржаной - 30г	
		соль пищевая поваренная

		йодированная за сутки - 5г
--	--	----------------------------

==