

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ с.п.Герменчик  
С.п.Герменчик Кушова М.Х.  
01.09.2024г.

**МЕНЮ**  
**раскладка на 12 дней для организации питания детей**  
**в возрастных группах с 7 - 11лет в МКОУ СОШ с.п.Герменчик**  
**( ЗАВТРАК)**

7-11 лет (01.09.2024г.)

## ЗАВТРАК

## 1 день ( понедельник )

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
256	Мясо тушенное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	227,46	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб ржаной	200	0	0	15	60	
377	Чай с сахаром и лимоном	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
309	Макаронны отварные с маслом	200	0,1	0	9,8	39,6	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке						60
	Аскорбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,85</b>	<b>23,96</b>	<b>88,73</b>	<b>669,96</b>	

## 2 день ( вторник )

		90/50	14,47	5,54	14	163,74	
322	Биточки из филе птицы с соусом	150	4,33	5,64	38,42	221,76	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
342	Компот из свежих плодов	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб пшеничный	100	1,5	0,5	21	94,5	
338	Банан	60	0,84	3,04	5,41	52,36	60
45	Салат из белокочанной капусты с маслом						
	Аскорбиновая кислота за весь день						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,08</b>	<b>15,39</b>	<b>136,14</b>	<b>783,39</b>	

## 3 день ( среда )

		90/50	13,99	12	17,09	232,32	
268	Котлеты мясные (говядина) с соусом	200	0	0	15	60	
377	Чай с сахаром и лимоном	150	8,62	5,98	39,81	247,54	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб ржаной						



6 день ( Суббота )										
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47				
229	Рыба тушенная в томате с овощами	90	12,71	7,9	13,61	176,38				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36				
	Аскарбиновая кислота за весь день									60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,26</b>	<b>17,68</b>	<b>108,27</b>	<b>685,24</b>				
7 день ( понедельник )										
322	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	90/50	14,47	5,54	14	163,74				
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60				
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42	221,76				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14				
	Аскарбиновая кислота за весь день									60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,58</b>	<b>11,69</b>	<b>96,85</b>	<b>582,93</b>				
8 день (вторник )										
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54				
279	Тефтели из говядины с рисом , с соусом	90/50	11,19	12,53	15,63	220,05				
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60				
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14				



11 день ( пятница )									
		90/50	14,17	6,51	13,23	168,19			
235	Шницель рыбный рубленый с соусом								
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
15	Сыр российский ( порциями )	12	2,78	3,54	0	42,98			
	Аскарбиновая кислота за весь день								60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,5</b>	<b>16,63</b>	<b>89,6</b>	<b>614,07</b>			
12 день ( суббота )									
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6			
	Аскарбиновая кислота за весь день								60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,18</b>	<b>18,04</b>	<b>96,9</b>	<b>630,68</b>			
	<b>Итого за весь период</b>		<b>299,25</b>	<b>225,08</b>	<b>1168,01</b>	<b>7894,76</b>			
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>24,9375</b>	<b>18,75667</b>	<b>97,33417</b>	<b>657,8966667</b>			

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459314

Владелец Кушова Марита Хашировна

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025