

ДЛЯ ПОВАРА

10- дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7 - 11 лет
ЗАВТРАК

(73,20р) (1 смена)

1 ДЕНЬ (понедельник)			
№279	Тефтели мясные с соусом- (90/60г)	№309 Макароны отварные- (160г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)
мясо б/к - 60г		Вермишель - 55г	чай -0,5г
яйцо-3г		масло слив. - 2г	сахар -15г
лук -8г			лимон - 5г
морковь-8г			аскарбиновая кислота - 0,06
рис - 8г		№15 Сыр голландский порциями - (10г)	
вода - 16г			
№366	соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,	хлеб пшеничный - 40г	
томат-3г,лук-4г, вода - 60г			
			соль поваренная йодированная за весь день - 3г
2 ДЕНЬ (вторник)			
№244	Плов из отварной говядины (150г)	№45 Салат из капусты с маслом - (60г)	№342 Компот из свежих плодов - (200г)
мясо говяжье б/к - 80г		капуста -63г, морковь -10г,раст.масло -3г	яблоки свежие -20г
рис - 35г			сахар -15г
масло раст.- 5г			лимон - 4г
лук-7г			аскарбиновая кислота - 0,06
морковь-12г			
вода 80г			Бананы свежие - (100г)
			бананы свежие - 160г
		хлеб пшеничный - 40г	
			соль поваренная йодированная за весь день - 3г

3 ДЕНЬ (среда)		
№322 Котлеты рубленные из птицы с соусом - (90г)	№302 Каша гречневая рассыпчатая - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
филе куриное (охлажден.) - 67г	крупа гречневая - 63г	чай - 0,5г
хлеб - 17г	масло слив. - 2г	сахар - 15г
морковь - 8г		лимон - 5г
яйцо - 3г		аскорбиновая кислота - 0,06
сухари панир. - 8г	№52 Салат из отварной свеклы - (60г)	
вода - 15г	свекла - 73г, масло растительное - 3г.	
масло раст. - 0,5г		
№366 соус (60г) - мука - 3г, масло раст. - 2г, томат - 3г, лук - 4г, вода - 60г		
	хлеб пшеничный - 40г	
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
4 ДЕНЬ (четверг)		
№224 Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком - (170г)		№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)
творог - 84г		чай - 0,5г
крупа манная - 10г		сахар - 15г
сахар - 10г		лимон - 5г
яйца - 6г		аскорбиновая кислота - 0,06
молоко - 27г	хлеб пшеничный - 40г	
морковь - 36г		№ Сок фруктовый - (200г)
раст.масло - 4г		
сметана - 6г		
дрожжи - 1г		
молоко сгущенное - 20г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

5 День (пятница)			
№235 Шницель рыбный с соусом (90/60г)	№312Пюре картофельное - (150г)	№377 Чай с сахаром и лимоном- (200г)	
рыба б/к (минтай)- 75г	картофель-170г	чай -0,5г	
лук -8г	молоко-30г	сахар -15г	
хлеб - 17г	масло слив. - 2г	лимон - 5г	
морковь -7г	№45 Салат из капусты с маслом - (60г)	аскорбиновая кислота - 0,06	
яйца - 3г	капуста -63г, морковь -10г, раст.масло -3г		
масло раст.-0,5г			
сухари -8г, вода -13г			
№366 соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,	хлеб пшеничный - 40г		
томат-3г,лук-4г, вода - 60г			
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	
6 ДЕНЬ (понедельник)			
№182 Каша рисовая молочная - (200г)	№219 Сырники из творога со стученным молоком - (50/10г)	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г)	
молоко - 130г	творог - 50г	чай -0,5г	
крупа рисовая - 30г	мука - 7г	сахар -15г	
вода - 55г	на подпыл - 2г	лимон - 5г	
сахар - 5г	яйца - 2г	аскорбиновая кислота - 0,06	
масло слив. - 2г	сахар -4г		
	масло раст. - 1г		
	молоко стученное - 10г		
	хлеб пшеничный - 40г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г	

9 ДЕНЬ (четверг)		
№246Гуляш из отварной говядины (90г)	№303 Каша пшенная вязкая - (150г) крупя пшенная - 60г	№377 Чай с сахаром и лимоном - (200г) чай -0,5г
мясо б/к - 70г,	масло слив. - 2г	сахар -15г
морковь -3г		лимон - 5г
лук-3г		аскорбиновая кислота - 0,06
мука-3г		
масло раст.-3г		
томат паста-4г	хлеб пшеничный - 40г	Сок фруктовый - (200г)
сметана - 5г		
вода -50г		
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г
10 ДЕНЬ (пятница)		
№234 Шницель рыбные с соусом (90/60г)	№312Пюре картофельное - (150г) картофель-170г	№342 Компот из свежих плодов - (200г) яблоки свежие -20г
рыба б/к (минтай)- 75г	молоко-30г	сахар -15г
лук -8г	масло слив. - 2г	лимон - 4г
хлеб - 17г		аскорбиновая кислота - 0,06
морковь -7г		
яйца - 3г		
масло раст.-0,5г		
сахари -8г,вода -15г		
соус (60г) - мука - 3г,масло раст.-2г,	хлеб пшеничный - 40г	Бананы свежие - (100г)
томат-3г,лук-4г, вода - 60г		бананы свежие - 160г
		соль поваренная йодированная за весь день - 3г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992879

Владелец Шидова Фатима Мухадиновна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026