

Утверждаю:
Директор
З.М.Чомаева
«_____» _____ 202_г.

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Первый день				
<u>Обед</u>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	7,42
	Суп из овощей	99	250	6,29
	Котлеты рубленые из мяса птицы	294	50	15,68
	Соус сметанный с томатом и луком (30 гр)	333	30	2,14
	Пюре картофельное	312	150	9,41
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,76
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	итого обед		790	47,50

Повар детского питания

Кочкарова О.С.

Мед.работник

Жинкина Л.И

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

« _____ » _____ 202_г.

Утверждаю:

Директор

З.М.Чомаева

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Второй день				
<u>Обед</u>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	2,69
	Свекольник со сметаной и яйцом	0	250	7,71
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	268	80	22,32
	Соус сметанный с томатом и луком (30 гр)	333	30	2,14
	Рис отварной	304	150	6,41
	Компот из яблок	342	200	5,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	Яблоки свежие	338	100	10,00
-	итого обед		920	59,99

Повар детского питания

Кочкарова О.С.

Мед.работник

Жинкина Л.И

Утверждаю:
Директор
З.М.Чомаева
«_____» _____ 202_г.

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Третий день				
<u>Обед</u>	Салат из свеклы отварной	52	60	2,21
	Суп картофельный с горохом	102	250	6,03
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	110	23,11
	Каша рассыпчатая пшенная с маслом	171	160	8,85
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,76
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	итого обед		830	46,76

Повар детского питания

Кочкарова О.С.

Мед.работник

Жинкина Л.И

Утверждаю:
Директор
З.М.Чомаева
«_____» _____ 202_г.

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Четвертый день				
<u>Обед</u>	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	6,04
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	7,24
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	229	100	27,72
	Пюре картофельное	312	150	9,41
	Кисель из яблок сушеных	354	200	3,82
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	Груши свежие	338	100	14,50
	итого обед		910	71,53

Повар детского питания

Кочкарова О.С.

Мед.работник

Жинкина Л.И

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

« _____ » _____ 202_г.

Утверждаю:

Директор

З.М.Чомаева

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Пятый день				
<u>Обед</u>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	2,69
	Суп картофельный с вермишелью	103	250	5,86
	Шницель натуральный рубленый из говядины	267	80	44,36
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,15
	Соус сметанный с томатом и луком (30 гр)	333	30	2,14
	Компот из яблок	342	200	5,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	итого обед		820	71,92

Повар детского питания
Мед.работник

Кочкарова О.С.
Жинкина Л.И

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

« _____ » _____ 202_г.

Утверждаю:

Директор

З.М.Чомаева

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Шестой день				
<u>Обед</u>	Салат из свеклы отварной	52	60	2,21
	Суп-лапша домашняя	113	250	3,74
	Птица тушеная в соусе	290	100	20,39
	Макароны отварные с маслом	203	150	5,06
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,76
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	Бананы	338	100	7,90
	итого обед		910	45,86

Повар детского питания

Кочкарова О.С.

Мед.работник

Жинкина Л.И

Утверждаю:
Директор
З.М.Чомаева
«_____» _____ 202_г.

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Седьмой день				
<u>Обед</u>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	7,42
	Рассольник ленинградский	96	250	7,09
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	268	80	22,32
	Соус сметанный с томатом и луком (30 гр)	333	30	2,14
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	171	160	10,38
	Компот из яблок	342	200	5,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	итого обед		830	58,07

Повар детского питания
Мед.работник

Кочкарова О.С.
Жинкина Л.И

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

« _____ » _____ 202_г.

Утверждаю:

Директор

З.М.Чомаева

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Восьмой день				
<u>Обед</u>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	60	4,48
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	7,24
	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом	294	55	17,83
	Пюре картофельное	312	150	9,41
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,76
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	Бананы	338	100	7,90
	итого обед		865	53,42

Повар детского питания

Кочкарова О.С.

Мед.работник

Жинкина Л.И

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

« _____ » _____ 202_г.

Утверждаю:

Директор

З.М.Чомаева

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Девятый день				
<u>Обед</u>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	2,69
	Суп картофельный с горохом	102	250	6,03
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	110	23,11
	Соус сметанный с томатом и луком (30 гр)	333	30	2,14
	Каша рассыпчатая пшениная с маслом	171	160	8,85
	Компот из яблок	342	200	5,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	итого обед		860	51,54

Повар детского питания

Кочкарова О.С.

Мед.работник

Жинкина Л.И

МКОУ «Лицей №7 г.Усть –Джегуты»

«_____» _____ 202_г.

Утверждаю:

Директор

З.М.Чомаева

**Примерное 10-дневное меню питания школьников
МКОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится с 01.09.2020г.

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена
Десятый день				
<u>Обед</u>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	7,42
	Свекольник со сметаной и яйцом	0	250	7,71
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	268	80	22,32
	Рис отварной	304	150	6,41
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,76
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	0	30	1,68
	Хлеб пшеничный нарезной	0	20	1,12
	Яблоки свежие	338	100	10,00
	итого обед		890	60,42

Повар детского питания

Кочкарова О.С.

Мед.работник

Жинкина Л.И