

ОВЗ обед
01.09.2025

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 10 дней для организации питания детей
в возрастных группах 7-11 лет в МКОУ СОШ №6 г.п.Нарткала

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

01.09.2025г.

ОБЕД

ОВЗ

45р

1 ДЕНЬ (понедельник)							
№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин (С) мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной	200	4,49	5,21	13,32	118,13	
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе (№331)	90	12,23	11,05	3,16	161,01	
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,64	37,53	215,28	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	

	Итого	760	24,94	25,45	103,85	744,21	
2 ДЕНЬ (вторник)							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,78	5,09	13,42	106,61	
279	Тефтели из говядины с соусом (90/50г)	140	11,19	12,53	14,63	216,05	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	810	23,11	25,71	103,87	739,31	

3 ДЕНЬ (среда)							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,54	4,93	10,19	91,29	
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,06	11,02	3,4	165,02	
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,57	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	3,08	6,88	58,2	
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	
	Итого	760	23,46	24,71	101,72	723,11	
4 ДЕНЬ (четверг)							
111	Суп с макаронными изделиями со сметаной	200	2,15	5,06	10,54	96,3	
322/366	Котлеты рубленные из птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	19,04	208,64	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,98	38,64	242,78	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	

376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	820	32,02	21,91	118,06	797,51	
5 ДЕНЬ (пятница)							
87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной	200	4,19	5,27	13,86	119,63	
244	Плов из отварной говядины	150	16,49	14,33	24,38	292,45	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,4	6,01	8,25	92,69	
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	
	Итого	710	26,02	26,28	103,8	755,8	
6 ДЕНЬ (понедельник)							
103	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	200	2,15	3,27	14,11	94,47	
279/366	Тефтели из говядины с соусом (90/50г)	140	11,19	12,53	14,63	216,05	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,98	38,64	242,78	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	810	26,56	25,33	117,22	803,09	
7 ДЕНЬ (вторник)							
101	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,75	3,17	12,31	84,77	

	Итого	810	31,28	20,59	108,64	744,99	
10 ДЕНЬ (пятница)							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05	
244	Плов из отварной говядины	150	16,49	14,33	24,38	292,45	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,4	6,01	8,25	92,69	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого	710	23,72	26,10	103,36	743,22	
	Итого за весь период	7710	257,89	246,98	1073,01	7546,42	
	Среднее значение за период	771,00	25,79	24,70	107,30	754,64	

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