

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 10 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 12 лет и старше в МКОУ СОШ №6 г.п.Нарткала

ЗАВТРАК с 12 лет и старше 01.09.2025г.

(малообеспеченные)							61,20р
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
204	Макароны отварные с маслом и сыром	200	10,01	9,57	40,59	288,53	
62	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	11,47	96,61	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Итого за завтрак	550	19,27	18,7	93,79	620,54	70
2 день (вторник)							
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	383,5	

45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	25,91	24,82	93,54	701,18	70
3 день (среда)							
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (100/50)	150	16,65	7,32	19,04	208,64	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
							1
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	670	31,62	20,9	108,37	748,06	70
4 день (четверг)							
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен.	220	24,64	22,34	58,57	533,9	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота						70

	Итого за завтрак	560	28,27	23,14	102,89	732,9	70
5 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,51	164,6	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,2	61,08	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	670	22,71	22,16	80,08	610,6	70
6 день (понедельник)							
182	Каша молочная рисовая с маслом	250	6,87	6,77	39,66	247,05	
219	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10)	60	12,22	9,87	14,86	197,15	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,2	61,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	22,32	17,04	89,04	598,8	70
7 день (вторник)							
268	Котлеты мясные из говядины с соусом (100/50)	150	15,75	15,3	13,1	253,1	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70

	Итого за завтрак	570	29,39	23,03	106,66	751,47	70
8 день (среда)							
322/366	Биточки из филе птицы с соусом (100/50)	150	16,65	7,32	19,04	208,64	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,41	31,72	202,05	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	670	27,99	18,35	106,97	704,99	70
9 день (четверг)							
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24	
303	Каша пшенная вязкая	200	5,33	5,64	36,44	217,84	
376	Чай с сахаром	200	0,7	0	15,2	63,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	640	22,95	20,52	84,03	612,6	70
							4
10 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,51	164,6	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	570	21,4	17,26	83,75	575,94	70
	Итого за весь период	6000	251,83	205,92	949,12	6657,08	
	Среднее значение за период	600	25,183	20,592	94,91	665,71	0,84
							5

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