

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

10 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше

ОБЕД

ОВЗ

01.09.2025г.

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	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
288	Филе птицы отварное в соусе (№331)	100	13,59	12,28	3,51	178,92	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	3,55	45,04	229,39	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	

	Итого	880	27,91	27,81	114,14	818,49	
2 ДЕНЬ (вторник)							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,36	6,36	16,77	133,76	
279	Тефтели мясные с рисом и соусом (100/50)	150	12,93	13,92	16,25	242	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,41	33,72	210,05	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	930	26,32	32,11	115,12	854,75	
3 ДЕНЬ (среда)							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,91	6,16	14,74	122,04	
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	33,1	197,32	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	890	26,32	29,25	116,91	836,17	
4 ДЕНЬ (четверг)							
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	6,32	13,17	120,36	
322/366	Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	930	36,24	28,18	128,22	911,46	
5 ДЕНЬ (пятница)							
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)со сметаной	250	5,24	6,58	17,32	149,46	
244	Плов из отварной говядины	200	21,98	19,1	36,5	405,82	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	800	31,79	32,26	115,08	877,82	
6 ДЕНЬ (понедельник)							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,08	17,63	117,96	
279	Тефтели мясные с рисом , с соусом (100/50)	150	12,93	13,92	16,25	242	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,17	46,36	291,25	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	930	30,32	30,64	129,18	913,76	
7 ДЕНЬ (вторник)							
101	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	2,18	3,96	15,38	105,88	
288	Филе птицы отварное в соусе (№333)	100	13,59	12,85	3,51	184,05	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	33,1	197,32	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	890	25,93	28,57	118,24	833,81	
8 ДЕНЬ (среда)							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,91	6,16	14,74	122,04	
268	Котлеты рубленые из говядины	100	15,75	15,3	13,1	253,1	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	3,55	45,04	229,39	
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	7,49	80,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,98	72,1	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	890	27,15	30,77	138,17	938,21	
9 ДЕНЬ (четверг)							
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63	
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	150	18,83	9,22	19,75	237,3	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,41	33,72	210,05	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Итого	930	35,45	26,61	119,06	857,53	
10 ДЕНЬ (пятница)							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,36	6,36	16,77	133,76	
244	Плов из отварной говядины	200	21,98	19,1	36,5	405,82	

52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,42	6,01	8,45	93,57	
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	20	1,58	0,2	9,99	48,08	
	Итого	800	28,91	32,04	114,53	862,12	
	Итого за весь период	8870,00	296,34	298,24	1208,65	8704,12	
	Среднее значение за период	887,00	29,63	29,82	120,87	870,41	

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.