

01.09.2025г

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

ЗАВТРАК

01.09.2025г.

| 10 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше (ОВЗ) | | | | | | | |
|--|---|------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|---|------------------------|
| № Рец. | Наименование блюд | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 70 |
| | Итого за завтрак | 550 | 19,27 | 18,7 | 93,79 | 620,54 | 70 |
| | | | | | | | |
| 2 день (вторник) | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,87 | 6,77 | 39,66 | 247,05 | |
| 209 | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,76 | 0,35 | 78,64 | |
| 3 | Бутерброд с маслом и с сыром (35/5/10) | 50 | 5,48 | 7,37 | 14,54 | 146,41 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 70 |
| | Итого за завтрак | 550 | 27,67 | 22,12 | 97,48 | 699,68 | 70 |
| 5 день (пятница) | | | | | | | |
| 234 | Шницель рыбный с соусом (100/50) | 150 | 14,4 | 10,94 | 12,04 | 204,22 | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,52 | 164,6 | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с маслом | 100 | 1,4 | 5,06 | 9,01 | 87,18 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,2 | 61,26 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 70 |
| | Итого за завтрак | 670 | 22,7 | 22,18 | 80,09 | 610,78 | 70 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 6 день (понедельник) | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,46 | 7,77 | 40,02 | 255,85 | |
| 219 | Сырники из творога со сгущенным молоком (50/10) | 60 | 10,02 | 9,82 | 10,98 | 172,38 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,2 | 61,26 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 70 |
| | Итого за завтрак | 550 | 19,71 | 18,01 | 85,52 | 583,01 | 70 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| | | | | | | | |
| 7 день (вторник) | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 11,44 | 10,53 | 51,52 | 346,61 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,2 | 61,26 | |
| 62 | Салат из моркови с маслом | 100 | 1,23 | 5,09 | 11,47 | 96,61 | |
| 15 | Сыр голландский порциями | 10 | 2,68 | 2,95 | 0 | 37,27 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 70 |
| | Итого за завтрак | 560 | 19,37 | 19,09 | 102,34 | 658,65 | 70 |
| | | | | | | | |
| 8 день (среда) | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,01 | 9,57 | 40,59 | 288,53 | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с маслом | 100 | 1,4 | 5,06 | 9,01 | 87,18 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | 3 |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 70 |
| | Итого за завтрак | 550 | 19,44 | 18,67 | 91,33 | 611,11 | 70 |
| | | | | | | | |
| 9 день (четверг) | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная молочная жидкая | 300 | 11,14 | 10,7 | 55,57 | 363,14 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,2 | 61,26 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------------|
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,13 | 75,09 | |
| 15 | Сыр голландский порциями | 10 | 2,68 | 2,95 | 0 | 37,27 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 70 |
| | Итого за завтрак | 570 | 17,92 | 22,42 | 95,05 | 653,66 | 70 |
| 10 день (пятница) | | | | | | | |
| 234 | Шницель рыбный с соусом (100/50) | 150 | 14,4 | 10,94 | 12,04 | 204,22 | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,52 | 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 | 21,39 | 17,26 | 83,76 | 575,94 | 70 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за весь период | 5680 | 205,88 | 197,62 | 910,91 | 6245,74 | |
| | Среднее значение за период | 568 | 20,588 | 19,762 | 91,091 | 624,574 | 0,7 |