

Утверждаю  
О.Х.Шибзухова  
директор МКОУ СОШ №6 г.п. Нарткала



**МЕНЮ - РАСКЛАДКА**  
**на 10 дней для организации питания детей**  
**в возрастных группах с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждениях**  
**по Урванскому муниципальному району**

## ЗАВТРАК

01.02.2025г.

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	У			
204	Макароны отварные с сыром	210	10,37	10,23	42,63	304,07			
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	5,11	8,25	84,63			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,56			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	70		
	Аскорбиновая кислота						70		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,11</b>	<b>18,42</b>	<b>86,14</b>	<b>582,78</b>	<b>70</b>		
<b>2 день (вторник)</b>									
199	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,46	6,77	30,98	210,69			
209	Яйца вареные	50	6,35	5,76	0,35	78,64			
3	Бутерброд с маслом и с сыром	50	5,34	6,88	17,87	154,76			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	70		
	Аскорбиновая кислота						70		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,31</b>	<b>19,57</b>	<b>77,08</b>	<b>557,69</b>	<b>70</b>		
<b>3 день (среда)</b>									
182	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	250	9,8	8,77	39,79	277,29			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
219	Сырники из творога со сгущенным молоком (60/15)	75	12,22	9,87	14,86	197,15			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	70		
	Аскорбиновая кислота						70		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>25,18</b>	<b>19,04</b>	<b>88,97</b>	<b>627,96</b>	<b>70</b>		
<b>4 день (четверг)</b>									
142	Картофель и овощи в соусе с курин. фрикадельками	200	13,17	13,92	30,61	300,4			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9			
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	5,11	8,25	84,63			



