



[Handwritten signature]

директор МОУ СОШ №6 г.д. Нарткала
01.01.2024г.

МЕНЮ

раскладка на 12 дней для организации питания детей с ОВЗ

в возрастных группах с 7 - 11лет в школьных образовательных учреждениях по

Урванскому муниципальному району

219	Сырники из творога со стуженным солоком	50/20	10,84	8,97	17,14	192,65	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		36,52	27,55	118,41	867,67	

4 день (четверг)

325	Фрикадельки из птицы (филе)	90	16,13	1,31	7,74	107,27	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,39	
142	Картофель и овощи , тушенные в соусе	150	3,25	12,59	22,65	216,91	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		26	17,57	85,5	604,13	

5 день (пятница)

245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшениная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55	152,36	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
15	Сыр российский (порциями)	12	2,78	3,54	0	42,98	
338	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	Итого за завтрак		25,19	20,83	80,8	611,43	

6 день (Суббота)									
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47			
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,71	7,9	13,61	176,38			
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6			
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36			
	Аскарбиновая кислота за весь день								60
	Итого за завтрак		22,55	17,77	108,21	682,97			

7 день (понедельник)									
322	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	90/50	14,47	5,54	14	163,74			
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60			
179	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42	221,76			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87			
	Аскарбиновая кислота за весь день								60
	Итого за завтрак		21,87	11,78	96,79	580,66			

8 день (вторник)									
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54			
304	Тефтели из говядины с рисом , с соусом	90/50	11,19	12,53	15,63	220,05			
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6			
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87			

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
15	Сыр российский (порциями)	12	2,78	3,54	0	42,98
	Аскарбиновая кислота за весь день					60
	Итого за завтрак		25,76	22,65	109,61	745,33

9 день (среда)

246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,13	75,09
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16
	Аскарбиновая кислота					60
	Итого за завтрак		19,73	27,89	81,08	654,25

10 день (четверг)

303	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55	152,36
290	Птица тушеная в сметанном соусе (№373)	100	11,78	10,12	2,93	149,92
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,39
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Аскарбиновая кислота					
	Итого за завтрак		23,5	18,13	93,79	632,33

11 день (пятница)									
274	Шницель рыбный рубленый с соусом	*	90/50	14,17	6,51	13,23	168,19		
203	Макаронны отварные с маслом		150	5,77	6,07	31,94	205,47		
376	Чай с сахаром и лимоном		200/15	0	0	15	60		
	Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,29		
	Хлеб пшеничный		30	1,66	0,39	14,43	67,87		
15	Сыр российский (порциями)		12	2,78	3,54	0	42,98		
42	Салат из моркови с маслом		60	0,74	4,7	6,96	73,1		
	Аскарбиновая кислота за весь день								60
	Итого за завтрак			26,53	21,42	96,5	684,9		
12 день (суббота)									
244	Плов из отварной говядины		150	15,3	14,33	24,38	287,69		
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		30	1,66	0,39	14,43	67,87		
21	Салат из белокочанной капусты с маслом		60	0,84	3,04	5,41	52,36		
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		200	0,1	0	9,8	39,6		
	Аскарбиновая кислота за весь день								60
	Итого за завтрак			19,47	18,13	96,84	628,41		
	Итого за весь период			298,41	246,79	1192,28	8183,87		
	Среднее значение за период			24,8675	20,56583	99,35667	681,9891667		

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