

Утверждаю
О.Х.Нигматуллина
директор МКОУ СОШ №6 г. Нарккала
01.02.2025г



МЕНЮ

**раскладка на 10 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 7 - 11лет в школьных образовательных учреждениях по
Урванскому муниципальному району**

ЗАВТРАК

7-11 лет (01.02.2025г.)

		1 день (понедельник)					(10дн.)		73,20р		Витамин (С) мг.	
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.					
			Б	Ж	У							
256/303	Мясо говядины тушеное с пшенной кашей(90/150)	240	16,26	19,13	25,97	341,09						
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	2,2	15,94	93,68						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52						
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6						
	Аскарбиновая кислота										60	
	Итого за завтрак	680	22,05	21,73	71,03	567,89						
2 день (вторник)												
322/366	Биточки из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	6,32	18,8	198,68						
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	5,64	37,53	215,28						
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6						
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52					60	
	Аскарбиновая кислота											
	Итого за завтрак	600	24,41	15,56	108,94	673,44						
3 день (среда)												
268/366	Котлеты мясные (говядина) с соусом (90/60)	150	14,11	12,42	17,9	239,82						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,98	38,64	242,78						
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52					60	
	Аскарбиновая кислота											
	Итого за завтрак	540	25,94	18,8	91,06	637,2						
4 день (четверг)												
142	Картофель тушеный в соусе с курин.фрикадельками(90/150)	240	19,38	13,9	30,39	324,18						
15	Сыр российский	10	2,78	3,54	0	42,98						

377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
388	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за завтрак	640	25,99	18,44	79,61	588,36
5 день (пятница)						
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43
234/366	Биточки рыбные с соусом (90/60)	150	11,05	9,72	12,77	182,76
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36
	Аскарбиновая кислота					60
	Итого за завтрак	600	20,64	17,67	79,14	558,15
6 день (понедельник)						
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	19,04	208,64
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	5,64	37,53	215,28
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08
15	Сыр российский	10	2,78	3,54	0	42,98
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Аскарбиновая кислота					60
	Итого за завтрак	550	26,26	16,9	91,09	621,5
7 день (вторник)						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16
279/366	Тефтели из говядины с рисом , с соусом (90/60)	150	11,19	12,53	14,63	216,05
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
62	Салат из моркови с маслом	60	0,74	2,05	6,88	48,93
	Итого за завтрак	600	18,31	19,94	89,14	609,26
8 день (среда)						

246/309	Гуляш из отварной говядины с макаронами	240	16,54	16,18	29,38	329,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	2,2	15,94	93,68
388	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за завтрак	630	22,83	19,38	79,34	583,1
9 день (четверг)						
288/303	Филе птицы отв.в сметанном соусе с пшенной кашей (90/150)	240	15,96	15,53	26,87	311,09
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6
219	Сырники из творога с молоком стуженным (50/12)	62	10,02	7,18	10,93	148,42
	Аскарбиновая кислота					60
	Итого за завтрак	742	29,31	23,11	82,12	653,71
10 день (пятница)						
234/366	Котлеты рыбные с соусом (90/60)	150	11,05	9,72	12,77	182,76
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,98	38,64	242,78
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					60
	Итого за завтрак	540	22,97	16,26	98,61	632,66
	Итого за весь период	6122	238,71	187,79	870,08	6125,27
	Среднее значение за период	612,2	23,871	18,779	87,008	612,527