

Утверждаю
О.Х. Шибзухова
Директор МКОУ СОШ №6 г.п. Наркала
01.09.2024г

МЕНЮ

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

ЗАВТРАК ОВЗ 7-11 лет (01.09.2024г.)

1 НЕДЕЛЯ									
№ Рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.		
			Б	Ж	У				
256	Мясо тушенное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	227,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60			
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6			
15	Сыр российский (порциями)	12	2,78	3,54	0	42,98	60		
	Аскорбиновая кислота за весь день						60		
	Итого за завтрак		26,84	27,4	83,9	689,56	60		
2 день (вторник)									
322	Биточки из филе птицы с соусом (90/50)	140	14,47	5,54	14	163,74			
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42	221,76			
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	9,66	46,76			
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5			
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36			
	Аскорбиновая кислота за весь день						60		
	Итого за завтрак		24,29	15,29	131,31	760,01			
3 день (среда)									
268	Котлеты мясные (говядина) с соусом (90/50)	140	13,99	12	17,09	232,32			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60			
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29			
219	Сырники из творога	50	9,44	8,97	6,11	142,93	1		

2 НЕДЕЛЯ										
6 день (понедельник)										
309	Макароньы отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47				
229	Рыба тушенная 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	20	1,58	0,2	19,66	46,76				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36				
	Аскарбиновая кислота за весь день									60
	Итого за завтрак		22,47	17,58	103,44	661,86				
7 день (вторник)										
322	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/50)	140	14,47	5,54	14	163,74				
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60				
302	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76				
15	Сыр российский (порциями)	12	2,78	3,54	0	42,98				
	Аскарбиновая кислота за весь день									60
	Итого за завтрак		24,57	15,13	92,02	602,53				
8 день (среда)										
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54				
279	Тефтели из говядины с рисом , с соусом (90/50)	140	11,19	12,53	15,63	220,05				
377	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				3

