

Утверждаю
О.Х. Шибзухова
01.01.2025г.
директор
МКОУ СОШ №6
г. Нарткала



МЕНЮ
раскладка на 10 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 7 - 11лет в МКОУ СОШ №6 г.п.Нарткала
Урванского муниципального района

4 день (четверг)									
		150	3,25	12,59	22,65	216,91			
142	Картофель и овощи , тушенные в соусе	150	3,25	12,59	22,65	216,91			
297	Фрикадельки из птицы (филе)	90	16,13	1,31	7,74	107,27			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08			
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79			
	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	690	24,05	17,97	84,56	596,17			
5 день (пятница)									
		150	5,52	4,51	26,44	168,43			
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43			
234/366	Биточки рыбные с соусом (90/60)	150	12,97	9,72	12,77	190,44			
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			
	Итого за завтрак	600	22,56	17,67	79,14	565,83			
6 день (понедельник)									
		150	17,65	6,32	19,04	203,64			
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60)	150	17,65	6,32	19,04	203,64			
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			
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,84	3,07	4,95	50,79			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			
	Итого за завтрак	600	25,32	15,43	96,04	624,31			
7 день (вторник)									
		150	3,06	4,8	20,43	137,16			
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			
	Итого за завтрак	540	17,57	17,89	82,26	560,33			

8 день (среда)									
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43			
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	30,93			
388	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6			
	Итого за завтрак	690	22,11	18,23	85,48	594,43			
9 день (четверг)									
303	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,18	5,01	23,94	157,57			
288	Филе птицы отварное в сметанном соусе (№331)	100	11,78	10,52	2,93	153,52			
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			
	Итого за завтрак	690	19,29	15,93	71,19	505,29			
10 день (пятница)									
234/366	Котлеты рыбные с соусом (90/60)	150	11,05	9,72	13,34	185,04			
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			
	Итого за завтрак	540	22,97	16,26	99,18	634,94			
	Итого за весь период	6180	225,15	174,84	868,9	5949,76			
	Среднее значение за период	618	22,515	17,484	86,89	594,976			

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