

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы
МКОУ СОШ № 3 г.п. Нарткала
И.М. Мидова



МЕНЮ

раскладка на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 7 - 11 лет в школьных образовательных учреждениях по

(12 - дневное меню)

ЗАВТРАК

7-11 лет (01.01.2026г.) 73,20р

1 день (понедельник)									
№ Рец	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.	
			Б	Ж	У				
279	Тефтели из говядины с соусом (90/60)	150	11,19	12,53	14,63		216,05		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44		168,43		
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		
15	Сыр голландский порциями	12	3,21	3,54	0		44,7		
	Аскарбиновая кислота							60	
	Итого за завтрак	552	23,15	20,98	75,59		583,78	60	
2 день (вторник)									
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38		287,69		
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41		52,36		
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		
	Банан	100	1,5	0,5	21		94,5		
	Аскарбиновая кислота							60	
	Итого за завтрак	550	20,96	18,43	97,99		641,67	60	
3 день (среда)									
322/366	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	18,8		207,68		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64		238,1		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2		61,08		
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,06	5,07		51,22		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52		
	Аскарбиновая кислота							60	
	Итого за завтрак	600	29,33	16,24	97,03		651,6	60	

4 день (четверг)									
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен.	170	18,95	17,2	46,68	417,32			
	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			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6			
	Аскарбиновая кислота								60
	Итого за завтрак	610	22,28	17,6	91	611,52			60
5 день (пятница)									
234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,66	11,97	173,5			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08			
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			
	Аскарбиновая кислота								60
	Итого за завтрак	600	16,8	17,9	72,33	517,62			60
6 день (Суббота)									
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,01	11,02	3,4	164,82			
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39			
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			
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6			
	Аскарбиновая кислота								60
	Итого за завтрак	680	20,43	15,81	85,48	565,93			60

7 день (понедельник)									
182	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,59	5,42	32,02	199,22			
209	Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10)	60	12,22	9,87	14,86	197,15			
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,2	61,08			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52			
	Аскарбиновая кислота								60
	Итого за завтрак	500	21,04	15,69	81,4	550,97			60
8 день (вторник)									
268/366	Котлеты мясные (говядина) с соусом (90/60)	150	14,11	12,42	17,9	239,82			
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,6	5,46	38,64	238,1			
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	26,03	18,44	103,74	685,04			60
9 день (среда)									
322	Биточки из филе птицы с соусом (90/60)	150	16,65	7,32	18,8	207,68			
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,43			
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			
	Аскарбиновая кислота								60
	Итого за завтрак	600	26,33	15,43	97,85	635,59			60

10 день (четверг)									
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87			
303	Каша пшенная вязкая	150	4	4,23	25,08	154,39			
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			60
	Аскорбиновая кислота								
	Итого за завтрак	680	19,35	17,3	72,34	522,46			
11 день (пятница)									
234	Шницель рыбный с соусом (90/60)	150	9,67	9,86	11,97	175,3			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16			
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36			
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			
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5			60
	Аскорбиновая кислота								
	Итого за завтрак	700	18,39	18,76	106,01	666,44			60
12 день (суббота)									
256	Мясо тушеное	90	13,68	15,64	2,3	204,68			
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,6	5,64	37,53	215,28			
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			
	Аскорбиновая кислота								60
	Итого за завтрак	480	20,51	21,68	74,35	574,56			60
	Итого за весь период	7092	264,6	214,26	1055,11	7207,18			
	Среднее значение за период	591	22,05	17,855	87,92583	600,5983333			

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.