

ЗАВТРАК

01.09.2025г.

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше (ОВЗ)

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
204	Макароны отварные с маслом и сыром	200	10,01	9,57	40,59	288,53	
62	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	11,47	96,61	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	19,27	18,7	93,79	620,54	70
2 день (вторник)							
182	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,87	6,77	39,66	247,05	
209	Яйцо вареное	50	6,35	5,76	0,35	78,64	
3	Бутерброд с маслом и с сыром (35/5/10)	50	5,48	7,37	14,54	146,41	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	18,86	20,06	82,43	585,7	70
3 день (среда)							
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,44	10,53	51,52	346,61	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	5,11	8,25	84,63	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
							1

	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	560	19,55	19,11	99,12	646,67	70
4 день (четверг)							
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен.	210	24,04	21,3	53,16	500,5	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	27,67	22,12	97,48	699,68	70
5 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,6	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	670	22,7	22,18	80,09	610,78	70
							2

6 день (Суббота)							
182	Каша пшенная молочная жидкая	300	11,14	10,7	55,57	363,14	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,13	75,09	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	560	15,33	19,61	107,73	668,73	70
7 день (понедельник)							
182	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,46	7,77	40,02	255,85	
219	Сырники из творога со сгущенным молоком (50/10)	60	10,02	9,82	10,98	172,38	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	19,71	18,01	85,52	583,01	70
8 день (вторник)							
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,44	10,53	51,52	346,61	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
62	Салат из моркови с маслом	100	1,23	5,09	11,47	96,61	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	

	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	560	19,37	19,09	102,34	658,65	70
9 день (среда)							
204	Макароны отварные с сыром	200	10,01	9,57	40,59	288,53	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,4	5,06	9,01	87,18	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	19,44	18,67	91,33	611,11	70
10 день (четверг)							
182	Каша пшенная молочная жидкая	300	11,14	10,7	55,57	363,14	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,13	75,09	
15	Сыр голландский порциями	10	2,68	2,95	0	37,27	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	570	17,92	22,42	95,05	653,66	70

11 день (пятница)							
234	Шницель рыбный с соусом (100/50)	150	14,4	10,94	12,04	204,22	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,6	
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						70
	Итого за завтрак	570	21,39	17,26	83,76	575,94	70
12 день (суббота)							
182	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,87	6,77	39,66	247,05	
209	Яйцо вареное	50	6,35	5,76	0,35	78,64	
3	Бутерброд с маслом и с сыром (35/5/10)	50	5,48	7,37	14,54	146,41	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	61,26	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак	550	18,77	19,92	69,75	533,36	70
	Итого за весь период	6790	239,98	237,15	1088,39	7447,83	
	Среднее значение за период	565,8333	19,99833	19,7625	90,69917	620,6525	0,84
							5

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждениях
по Урванскому муниципальному району

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147288

Владелец Шибзухова Инна Хасановна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026