

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ № 6



Текуев А.Л.

январь 2025

12 дневное МЕНЮ на январь 2025 год

на питание учащихся ОВЗ

Дни	Завтрак /Обед	Наименование	Выход на одного ребенка (гр.)	Сумма на одного ребенка	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-я ценность
1 день	завтрак	Каша пшенная молочная	200	18,24	7,51	11,72	37,05	285
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
	обед	Суп лапша по-домашнему	200	3,87	2,05	4,43	9,29	92,6
		Биточки из говядины	90	52,45	8,57	8,79	7,33	128,25
		Рис отварной	150	10,48	3,65	5,37	36,68	209,7
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
2 день	завтрак	Каша рисовая молочная	200/10	20,14	5,1	10,72	33,42	239
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
	обед	Суп картофельный с крупой	200	2,62	1,58	2,17	9,69	68,6
		Куриные котлеты в смет.соусе	110	43,46	11,46	13,54	13,76	222,75
		Макароны	150	6,54	5,4	5,78	30,45	195,7
		Какао	200	10,74	4,07	3,54	17,57	118,6
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
завтрак	Бутерброд с маслом	40	10,5	2,36	7,49	14,89	136	

3 день		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
	обед	Суп молочный с гречкой	200	10,08	4,37	3,79	14,36	120
		Куриное филе в смет.соусе	100	42,72	15,16	18,51	2,5	237,5
		Пшено	150	6,98	5,6	3,48	23,23	144,9
		Печенье	30	4,65	2,3	3	25,8	138
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Салат из моркови	60	1,82	0,74	0,056	6,88	49,2
4 день	завтрак	Суп с макаронами молочный	200	9,63	4,38	3,7	14,36	120
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
	обед	Суп лапша по-домашнему	200	3,87	2,05	4,43	9,29	92,6
		Мясо тушеное	100	55,88	14,55	16,79	2,89	221
		Гречка	150	8,8	8,29	8,95	37,36	262,5
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
5 день	завтрак	Какао	200	10,74	4,07	3,54	17,57	118,6
		Печенье	30	4,65	2,3	3	25,8	138
	обед	Суп гороховый	200	2,87	4,39	4,21	13,22	118,6
		Рыбные котлеты	90	31,6	7,41	6,34	10,56	129,37
		Картофельное пюре	150	9,74	3,06	4,8	20,44	137,25
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Сок 0,2	200	20,49	0	0	2,2	9
		Вафли венские	100	45	4	15	56	380
	Салат капустный	60	2,03	0,78	1,95	3,88	36,25	
6 день	завтрак	Молоко кипяченое	200	15	5,8	5	9,6	107
		Печенье	30	4,65	2,3	3	25,8	138
	обед	Суп крестьянский	200	2,88	1,18	3,93	4,87	61
		Поджарка из рыбы	85	27,02	12,64	7,71	8,98	155,6
		Макароны	150	6,54	5,4	5,78	30,45	195,7

		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Печенье	30	4,65	2,3	3	25,8	138
7 день	завтрак	Каша пшенная молочная	200	18,24	7,51	11,72	37,05	285
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
	обед	Суп лапша по-домашнему	200	3,87	2,05	4,43	9,29	92,6
		Биточки из говядины	90	52,45	8,57	8,79	7,33	128,25
		Рис отварной	150	10,48	3,65	5,37	36,68	209,7
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
8 день	завтрак	Каша рисовая молочная	200/10	20,4	5,1	10,72	33,42	239
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
	обед	Суп гороховый	200	2,87	4,39	4,21	13,22	118,6
		Куриные котлеты в смет.соусе	110	43,46	11,46	13,54	13,76	222,75
		Макароны	150	6,54	5,4	5,78	30,45	195,7
		Какао	200	10,74	4,07	3,54	17,57	118,6
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
Яблоки	100	7	0,4	0,4	9,8	47		
9 день	завтрак	Бутерброд с маслом	40	10,5	2,36	7,49	14,89	136
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
	обед	Суп молочный с гречкой	200	10,08	4,37	3,79	14,36	120
		Куриное филе в смет.соусе	100	42,72	15,16	18,51	2,5	237,5
		Пшено	150	6,98	5,6	3,48	23,23	144,9
		Печенье	30	4,65	2,3	3	25,8	138
		Компот	200	5,19	0,16	0,16	27,88	114,6
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
Салат из моркови	60	1,82	0,74	0,056	6,88	49,2		
	завтрак	Суп с макаронами молочный	200	9,63	4,38	3,7	14,36	120
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2

