

ЗАВТРАК

01.09.2025г.

12 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше (ОВ3)

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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

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	
							3

	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)

11 день (пятница)

12 день (суббота)

ОВЗ
01. 09. 2025г.

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 133397933100110045794213742499444592196809849509

Владелец Карданова Инна Хаждаутовна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026