

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
01 сентября 2023 года
И.Н. Маркова

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (инвалиды младшие классы-10 дней)
по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 01.09.2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность К/К	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: День №1							
Завтрак	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,74	12,52	10,92	207,9	284
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за завтрак:		410	20,9	16,26	51,38	433,7	
		0	0	0	0,0	0,0	
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	213	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,35	32,85	186,0	74
	котлеты рубленные из птицы	90	13,24	14,93	8,89	233,47	267
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	пряник	60	2,7	5,4	41,4	228	
Итого за обед:		773	27,71	30,11	143,37	954,18	
ИТОГО за день:		1183	48,61	46,37	194,75	1387,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №2							
Завтрак	салат из капусты и моркови	60	0,988	4,254	2,948	54,46	4
	каша молочная "дружба"	150	6,32	10,18	26,34	223,16	93
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	йогурт	115	2,1	8	17	150	698
Итого за завтрак:		555	12,088	22,854	69,018	532,02	
Обед	суп гороховый с гречками со сметаной	200	6,04	0,53	16,12	133,6	138
	рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166,0	143
	котлета	90	14	10,4	14,13	205,88	282
	витаминизированный напиток "витошка"	200	0	0	19,4	75	
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за обед:		700	27,49	22,77	91,15	717,28	
ИТОГО за день:		1255	39,578	45,624	160,168	1249,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №3							
Завтрак	жаркое по домашнему	150	17,2	4,67	13,72	165,6	276
	компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,3	254
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за завтрак:		380	19,87	5,18	40,52	288,3	
Обед	солянка домашняя	200	4,2	5,6	7,1	101,5	157
	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	205
	гуляш из мяса птицы	90	10,9	9,05	2,15	124,4	437
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	57
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	сыр	10	2,2	2,9	0	35,3	7
Итого за обед:		710	27,81	22,7	84,37	647,59	
ИТОГО за день:		1090	47,68	27,88	124,89	935,89	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №4							
Завтрак	рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,49	118,55	60
	котлета рыбная	90	13,21	2,4	9,54	112,7	239
	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	382
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	90
Итого за завтрак:		600	24,98	12,46	90,87	529,43	
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	213	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,74	12,52	10,92	207,9	284
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
	пряник	60	2,7	5,4	41,4	228	
Итого за обед:		683	23,88	23,56	111,14	746,81	
ИТОГО за день:		1283	48,86	36,02	202,01	1276,24	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №5							
Завтрак	омлет натуральный с сыром	150	14,48	19,05	3,19	241,34	100
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	пряник	60	2,7	5,4	41,4	228	
Итого за завтрак:		440	22,76	27,77	71,52	626,74	
Обед		213	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	борщ с капустой, с мясом и со сметаной						
	сложный гарнир(пюре картофельное+ капуста тушеная)	75	1,53	2,4	10,22	68,63	312
		75	1,39	3,24	17,27	106,7	321
	котлета рыбная	90	13,21	2,4	9,54	112,68	239
	компот из свежих плодов	180	0,08	0,08	11,94	48,8	254
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	йогурт	115	2,1	8	17	150	698
Итого за обед:		778	23,71	21,33	87,33	648,9	
ИТОГО за день:		1218	46,47	49,1	158,85	1275,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
Неделя 2: День №6							
Завтрак	рагу из овощей	150	2,3	11	14,44	166,0	143
	биточки	90	14	10,4	14,13	205,88	282
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за завтрак:		500	21,45	22,24	70,63	566,68	
Обед	суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	93,4	41
	омлет натуральный с маслом сливочным	155	14,27	22,16	2,65	267,9	210
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	90
Итого за обед:		685	30,82	29,17	44,74	565,71	
ИТОГО за день:		1185	52,27	51,41	115,37	1132,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №7							
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,3	312
	котлеты рубленные из птицы	90	13,24	14,93	8,89	233,47	267
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	6
Итого за завтрак:		510	20,39	28,56	67,11	614,4	
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	213	3,28	4,8	16,76	116,1	33
	рагу из птицы	150	8,91	10,82	14,09	196,3	417
	сок фруктовый	200	1	0,0	20,2	85,3	57
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за обед:		593	15,77	16,04	64,58	466,14	
ИТОГО за день:		1103	36,16	44,6	131,69	1080,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №8							
Завтрак	каша манная молочная	150	4,68	4,6	14,77	118,98	132
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
	сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	90
Итого за завтрак:		520	16,54	11,74	76,23	476,08	
Обед	щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	213	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,49	118,55	60
	печень по-строгановски	90	12,96	5,2	3,24	107,4	102
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	90
Итого за обед:		813	24,78	16,62	100,07	607,04	
ИТОГО за день:		1333	41,32	28,36	176,3	1083,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №9							
Завтрак	салат из свеклы " бурячек"	60	0,96	5,5	4,72	71,86	16
	макароны, запеченные с сыром	150	7.1	7,01	29,63	210	207
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0.42	13,53	68,4	109
	йогурт	115	2.1	8	17	150	698
Итого за завтрак:		555	12,74	20,93	79.88	558,26	
Обед	суп с вермишелью с курицей	200	4.62	5,06	8,43	77,08	151
	каша молочная "дружба"	150	6.32	10,18	26,34	223,16	93
	шницель	90	14	10,4	14,13	205,88	282
	витаминизированный напиток "витошка"	200	0	0	19.4	75	
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5.16	0.84	27,06	136,8	109
	сыр (порциями)	8	1.76	2,32	0	28,24	7
Итого за обед:		708	31,86	28,8	95,36	746,16	
ИТОГО за день:		1263	44,6	49,73	175,24	1304,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №10							
Завтрак	каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	5,0	4,5	24,45	154,5	173
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	6
	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	90
Итого за завтрак:		520	10,54	13,83	83,22	494,1	
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушеная) котлета рыбная сок фруктовый хлеб рахмангуловский (пшеничный) 	213	2,82	4,79	7,83	93,69	27
		75	1,53	2,4	10,22	68,63	312
		75	1,39	3,24	17,27	106,7	321
		90	13,21	2,4	9,54	112,68	239
		200	1	0,0	20,2	85,34	57
		60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за обед:		713	25,11	13,67	92,12	603,84	
ИТОГО за день:		1233	35,65	27,5	175,34	1097,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1214,6	44,1198	40,6594	161,4608	1182,333	