

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
«09» января 2024 года



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (инвалиды старшие классы-10 дней)
по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 09.01.2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность К/К	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I: День №1							
Завтрак	запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	277,26	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:		430	22,56	20,02	41,49	434,66	
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	319,5	4,92	7,2	25,14	174,165	33
	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248,0	
	котлеты рубленые из птицы	100	13,89	15,67	9,33	245	297
	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	
	сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
Итого за обед:		889,5	31	32,2	120,34	893,065	
ИТОГО за день:		1319,5	53,56	52,22	161,83	1327,725	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №2							
Завтрак	каша молочная "дружба"	200	0,48	15,27	39,51	334,76	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
	сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
Итого за завтрак:		555	7,46	26,59	79,24	624,46	
Обед	суп гороховый с гренками со сметаной	300	10,66	0,84	24,18	200,4	138
	рагу из овощей	200	3,06	14,6	19,26	221,4	143
	котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,8	282
		200	0	0	19,4	75	
	витаминизированный напиток "витошка"						
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за обед:		860	34,43	27,83	105,6	862,35	
ИТОГО за день:		1415	41,89	54,42	184,84	1486,81	

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	180	20,7	5,61	16,46	198,8	276
	компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,3	254
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за завтрак:		440	25,91	6,54	56,79	389,86	
Обед	солянка домашняя	300	6,3	8,4	10,5	152,26	157
	макаронные изделия отварные	180	7,55	0,66	20,15	167	138
	гуляш из мяса птицы	100	6,62	5,42	31,73	202,1	205
	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 (порциями)	8	1,76	2,32	0	28,24	7
Итого за обед:		848	27,22	17,43	111,05	767,54	
ИТОГО за день:		1288	53,13	23,97	167,84	1157,4	

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	180	4,05	6,6	30,5	226,3	60
	котлета рыбная	100	14,68	2,66	1,6	125,2	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:		640	27,12	13,82	87,94	649,66	
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	319,5	4,92	7,2	25,14	174,165	33
	запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	277,26	284
	компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,3	254
	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:		839,5	29,85	30,23	121,43	870,525	
ИТОГО за день:		1479,5	56,97	44,05	209,37	1520,185	

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	200	19,31	25,4	4,25	321,78	100
	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	395
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за завтрак:		410	24,59	28,43	29,84	470,28	
Обед		319,5	4,23	7,185	11,745	140,535	27
	борщ с капустой, с мясом и со сметаной						
	сложный гарнир (пюре картофельное+	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	капуста тушеная)	100	1,85	4,3	23,02	142,4	321
	котлета рыбная	100	14,68	2,66	1,6	125,2	239
	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 обед:		964,5	27,48	25,785	95,525	775,985	
ИТОГО за день:		1374,5	52,07	54,215	125,365	1246,265	

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	200	3,1	14,6	19,26	221,4	143
	биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,8	282
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
	сыр (порциями)	8	1,76	2,32	0	28,24	
Итого за завтрак:		568	25,53	29,31	77,02	673,19	
Обед	суп картофельный с рыбой	300	15,86	4,94	8,04	139,5	41
	омлет натуральный с маслом сливочным	206,7	19	28,32	3,52	345,9	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
Итого за обед:		736,7	40,44	36,58	38,49	642,78	
ИТОГО за день:		1304,7	65,97	65,89	115,51	1315,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №7							
Завтрак	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	312
	котлеты рубленые из птицы	100	13,89	15,67	9,33	245	297
	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	
Итого за завтрак:		560	22,06	22,7	74,26	596,6	
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	319,5	7,92	7,2	25,14	174,165	33
	рагу из птицы	180	10,71	12,978	16,92	235,6	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:		729,5	22,21	20,598	75,79	563,475	
ИТОГО за день:		1289,5	44,27	43,298	150,05	1160,075	

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 жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	132
	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
	масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	6
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	90
Итого за завтрак:		540	12,72	17,82	54,83	434,04	
Обед	щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	319,5	4,425	7,2	10,305	141,735	56
	рис отварной с овощами	180	4,05	6,59	30,5	226,26	60
	печень по-строгановски	100	14,14	5,78	3,6	121,6	102
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	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:		919,5	29,305	25,6	129,275	908,195	
ИТОГО за день:		1459,5	42,025	43,42	184,105	1342,235	

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 " бурячок"	100	1,6	9,15	7,85	119,75	207
	макароны, запеченные с сыром	205	9,56	8,58	39,24	272	207
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	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:		650	15,84	26,15	92,62	668,15	
Обед	суп с вермишелью с курицей	300	6,93	7,59	12,645	115,62	151
	каша молочная "дружба"	200	0,48	15,27	39,51	334,76	93
	шницель	100	15,55	11,55	15,7	228,75	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:		868	29,88	37,57	114,315	919,17	
ИТОГО за день:		1518	45,72	63,72	206,935	1587,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №10							
Завтрак	каша пшенинная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206,0	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	0,9	0,2	8,1	43	90
Итого за завтрак:		570	11,49	15,03	77,07	492,6	
Обед		319,5	4,23	7,185	11,745	140,535	27
	борщ с капустой, с мясом и со сметаной						
	сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушеная)	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	котлета рыбная	100	1,85	4,3	23,02	142,4	321
	сок фруктовый	100	14,68	2,7	10,6	125,2	239
	сок фруктовый	200	1	0,0	20,2	85,34	57
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за обед:		879,5	28,96	18,205	106,255	721,725	
ИТОГО за день:		1449,5	40,45	33,235	183,325	1214,325	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1389,77	49,6055	47,8438	168,917	1335,831	