

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п.
КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы 
«01» сентября 2023 года

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: 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)	50	4,3	0,7	22,55	114	109
Итого за завтрак:		450	24,28	20,3	50,51	480,26	
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 рубленные 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	
	пряник	60	2,7	5,4	41,4	228	
Итого за обед:		939,5	31,5	34,7	161,74	1085,765	
ИТОГО за день:		1389,5	55,78	55	212,25	1566,025	

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	100	1,648	7,088	4,916	90,78	4
	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
Итого за завтрак:		645	6,908	30,778	84,156	679,94	
Обед	суп гороховый с гречками 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
	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:		860	34,43	27,83	105,6	862,35	
ИТОГО за день:		1505	41,338	58,608	189,756	1542,29	

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)	18	1,548	0,252	8,118	41,04	109
Итого за завтрак:		398	22,298	5,952	37,848	294,1	
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)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
Итого за обед:		850	27,66	18,01	111,05	774,6	
ИТОГО за день:		1248	49,958	23,962	148,898	1068,7	

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
	чай с сахара	200	0	0	15	58	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
	сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
Итого за обед:		789,5	29,26	27,64	81,76	681,525	
ИТОГО за день:		1429,5	56,38	41,46	169,7	1331,185	

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	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:		490	27,59	34,12	72,58	707,18	
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
	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
	йогурт	115	2,1	8	17	150	698
Итого за обед:		964,5	27,57	25,875	93,795	772,285	
ИТОГО за день:		1454,5	55,16	59,995	166,375	1479,465	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская 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
Итого за завтрак:		560	23,77	26,99	77,02	644,95	
Обед	салат из свеклы " бурячок"	100	1,6	9,15	7,85	119,8	16
	суп картофельный с рыбой	300	15,86	4,94	8,04	139,5	41
		206,7	19	28,32	3,52	345,9	210
	омлет натуральный с маслом сливочным						
	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:		836,7	42,04	45,73	46,34	762,58	
ИТОГО за день:		1396,7	65,81	72,72	123,36	1407,53	

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	
	масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	6
Итого за завтрак:		570	22,06	30,9	74,36	671,6	
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:		1299,5	44,27	51,498	150,15	1235,075	

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
	сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	90
Итого за завтрак:		540	14,92	12,52	54,73	394,34	
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	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	90)
Итого за обед:		959,5	27,005	20,6	97,675	727,195	
ИТОГО за день:		1499,5	41,925	33,12	152,405	1121,535	

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)	6	1,32	1,74	0	21,18	7
Итого за обед:		866	29,44	36,99	114,315	912,11	
ИТОГО за день:		1516	45,28	63,14	206,935	1580,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №10							
Завтрак	каша пшенная 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	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	319,5	4,23	7,185	11,745	140,535	27
	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:		1418,77	49,6351	49,2738	170,3154	1354,639	