

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖАЮ: 
 Директор школы Т.И. Маркова

11 сентября 2024 года

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ Б. ПОД (инвалиды старшего возраста)
 по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 02.09.2024



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Педели I: День №1							
Завтрак	запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	277,26	284
	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	395
	хлеб крестьянский (пшеничный)	29	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за завтрак:		409	22,26	19,73	40,15	425,76	
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 крестьянский (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 обед:		879,5	28,8	29,3	120,34	857,765	
ИТОГО за день:		1288,5	51,06	49,03	160,49	1283,525	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №2							
Завтрак	каша молочная "дружба"	200	0,48	15,27	39,51	334,76	93
	компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,3	254
	хлеб крестьянский (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	7,45	26,68	83,31	642,76	
Обед	суп гороховый с гренками со сметаной	250	7,55	0,66	20,15	167	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
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за обед:		810	31,42	27,65	91,37	789,95	
ИТОГО за день:		1365	38,87	54,33	174,68	1432,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецепт ура
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №3							
Завтрак	каша пшеничная 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 крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,11	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	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 крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,11	0,21	14,94	64,2	
Итого за обед:		840	25,46	15,11	111,05	739,3	
ИТОГО за день:		1410	36,95	30,14	188,12	1231,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецепт ура
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,11	0,21	14,94	64,2	
	фрукт	100	0,1	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	180,5	4,97	7,2	25,14	174,165	33
	запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,28	15,03	13,1	249,53	284
	компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,3	254
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за обед:		729,5	22,87	22,74	65,04	546,395	
ИТОГО за день:		1369,5	49,99	36,56	152,98	1196,055	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за завтрак:		430	24,89	28,72	31,18	479,18	
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	319,5	1,23	7,185	11,745	140,535	27
	сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушеная)	100	2,04	3,2	13,63	91,50	312
	котлета рыбная	100	1,85	4,3	23,02	142,4	321
		100	14,68	2,66	1,6	125,2	239
	витаминизированный напиток " витошка"	200	0	0	19,4	75,00	72
	хлеб крестьянский (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	25,8	99,925	792,985	
ИТОГО за день:		1394,5	52,37	54,505	131,105	1272,165	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2: День №6							
Завтрак	рагу из овощей	200	3,1	14,6	19,26	221,4	143
	тефтели мясо-крупяные	100	12,64	9,49	5,98	168,7	106
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,84	27,06	136,8	109
	сыр (порциями)	8	1,76	2,32	0	28,24	7
Итого за завтрак:		568	22,62	27,25	67,3	613,17	
Обед	салат из свеклы " буряк"	100	1,6	9,15	7,85	119,8	16
	суп картофельный с рыбой	300	15,86	4,94	8,04	139,5	41
		180,6	17,1	25,49	3,16	311,31	210
	омлет натуральный с маслом сливочным						
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за обед:		630	40,14	42,9	45,98	727,99	
ИТОГО за день:		1198	62,76	70,15	113,28	1341,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №7							
Завтрак	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	312
	котлеты рубленные из птицы	100	13,39	15,67	9,33	245	297
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб крестьянский (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	200	11,9	14,42	18,8	261,7	417
	сок фруктовый	200	1	0,0	20,2	85,3	57
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за обед:		749,5	23,4	22,04	77,67	589,605	
ИТОГО за день:		1309,5	45,46	44,74	151,93	1186,205	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №8							
Завтрак	каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	132
	кофейный напиток с молоком	200	0	2,9	13,4	89	395
	хлеб крестьянский (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	200	4,5	7,32	33,94	251,4	60
	печень по-строгановски	100	11,13	5,78	3,6	121,6	102
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	хлеб крестьянский (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 обед:		879,5	27,055	20,93	91,315	705,335	
ИТОГО за день:		1419,5	39,775	38,75	146,145	1139,375	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 крестьянский (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
	тефтели мясо-крупяные	100	12,01	9,49	5,98	168,7	106
	витаминизированный напиток "витошка"	200	0	0	19,4	75	
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за обед:		860	25,21	33,19	104,595	830,91	
ИТОГО за день:		1510	41,05	59,34	197,215	1499,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецепт урна
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №10							
Завтрак	каша пшеничная 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 крестьянский (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 (шпоре картофельное+ капуста тушеная)	100	2,01	3,2	13,63	91,5	312
	котлета рыбная	100	14,68	2,7	10,6	125,2	239
	сок фруктовый	200	1	0,0	20,2	85,34	57
	хлеб крестьянский (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:		889,5	31,16	21,105	106,255	757,025
ИТОГО за день:		1459,5	42,65	36,135	183,325	1249,625	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1372,4	46,0935	47,368	159,927	1283,178	