

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы: *Маркова* Н.Н.Маркова
 «01» сентября 2025 года

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (старшие классы-10 дней)
 по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 01.09.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: День № 1							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	300/12/7,5	4,920	7,200	25,140	174,165	33
	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,000	5,800	42,400	248,000	7/4
	котлеты рубленые из птицы	100	13,890	15,670	9,330	245,000	294
	чай с сахаром	200	0,000	0,000	15,000	58,000	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13
Итого за обед:		879,5	28,800	29,300	120,340	857,765	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 2							
Обед	суп гороховый с гречками со сметаной	300	10,660	0,840	24,180	200,400	138
	котлета	120	18,670	13,875	18,850	274,510	282
	чай с лимоном	200	0,100	0,000	9,200	36,000	377
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	Итого за обед:		880	35,529	31,925	92,909	833,910

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 3							
Обед	солянка домашняя	300	6,300	8,400	10,500	154,660	157
	макаронные изделия отварные	230	8,464	6,923	40,549	258,890	138
	гуляш из мяса птицы	120	14,532	12,072	2,868	185,890	205
	сок фруктовый	200	1,000	0,000	20,200	85,340	57
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13
	Итого за обед:		910	34,286	28,025	102,587	817,380

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 4							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	300/12/7,5	4,920	7,200	25,140	174,165	33
	запеканка картофельная с отварным мясом	230	19,527	19,205	16,744	348,890	284
	компот из свежих плодов	200	0,090	0,090	13,270	88,300	254
	хлеб крестьянский (пшеничный)с	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	маслом сливочным	20	0,000	16,400	0,200	150,000	6
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13
	Итого за обед:		829,5	28,527	43,525	83,814	893,875

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День № 5								
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	300/10/6	4,230	7,165	11,745	140,535	27	
	сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушеная)	100	2,040	3,200	13,630	91,500	312	
	котлета рыбная	120	17,616	3,190	1,920	150,240	239	
	витаминизированный напиток "витошка"	200	0,000	0,000	19,400	75,000	72	
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109	
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13	
	Итого за обед:							

	йогурт	100	2,500	1,200	16,000	108,000	698
Итого за обед:		926	32,226	19,705	114,185	840,225	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 6							
	щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	300/12/7,5	4,425	7,200	10,350	161,300	56
	рис отварной с овощами	230	5,175	8,418	39,031	289,100	60
	печень по-строгановски	120	17,280	6,936	4,320	185,950	102
	чай с сахаром	200	0,000	0,000	15,000	58,000	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	413
Итого за обед:		879,5	30,870	23,184	97,171	826,950	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп с вермишелью с курицей	300	6,930	7,590	12,645	115,620	151
	тефтели мясо-крупяные	120	15,160	11,380	7,170	202,470	106
	каша пшенная молочная с маслом сливочным	230	7,470	6,900	35,880	236,900	173
	витаминизированный напиток "витошка"	180	0,000	0,000	19,400	75,000	72
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,160	0,840	27,060	136,800	109
	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	90
Итого за обед:		990,0	35,120	27,110	111,955	813,790	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 8							
Обед							
	салат из свеклы "бурячок"	100	1,600	9,150	7,850	119,750	16
	суп картофельный с рыбой	300	15,850	4,930	8,040	139,440	41
	рагу из овощей	230	3,519	16,790	27,149	254,600	143
	тефтели мясные	110	6,77	7,50	8,94	156,75	286
	кофейный напиток с молоком	200	3,000	2,900	13,400	89,000	395
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
Итого за обед:		970	33,319	41,690	78,909	827,940	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 9							
Обед							
	суп гороховый с гренками со сметаной	300	10,660	0,840	24,180	200,400	138
	рагу из птицы	290	17,250	20,900	27,260	379,520	417
	сок фруктовый "волжский пасад"	200	1,000	0,000	20,200	85,340	57
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	пряник	60	4,680	4,560	48,940	109,100	
Итого за обед:		880	31,490	22,160	85,170	842,760	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 10							
Обед							
	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	300/12/7,5	4,230	7,185	11,745	140,535	27
	сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушеная)	115	2,340	3,680	16,625	115,230	312
	котлета рыбная	120	14,680	2,660	10,600	150,240	239
	компот из свежих плодов	200	0,090	0,090	13,270	88,300	254
	хлеб крестьянский (пшеничный) с сыром	70	7,360	3,740	27,060	172,100	109/7
Итого за обед:		897,5	30,827	22,263	105,773	836,105	