

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (инвалиды 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 | № рецент уры |
|---------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1: День № 1 | | | | | | | |
| Завтрак | запеканка картофельная с отварным мясом | 200 | 16,980 | 16,700 | 14,560 | 277,260 | 284 |
| | компот из свежих плодов | 200 | 0,090 | 0,090 | 13,270 | 88,300 | 254 |
| | 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 |
| | фрукт | 100 | 0,900 | 0,800 | 19,600 | 66,400 | 90 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 21,960 | 17,620 | 64,400 | 564,560 | |
| 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 | |
| ИТОГО за день: | | 1439,5 | 50,760 | 46,920 | 184,740 | 1422,325 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность К/К | № рецент уры |
|--------------------------|--------------------------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День № 2 | | | | | | | |
| Завтрак | каша молочная "дружба" | 200 | 8,420 | 15,270 | 39,510 | 334,760 | 93 |
| | 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 |
| | йогурт | 100 | 2,500 | 1,200 | 16,000 | 85,000 | 698 |
| | сыр (порциями) | 10 | 2,200 | 2,900 | 0,000 | 35,300 | 7 |
| | печенье | 20 | 1,500 | 2,360 | 14,880 | 87,200 | 64 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 20,200 | 25,050 | 97,320 | 699,660 | |
| Обед | суп гороховый с гречками со сметаной | 300 | 10,660 | 0,840 | 24,180 | 200,400 | 138 |
| | рагу из овощей | 230 | 3,519 | 16,790 | 27,149 | 254,600 | 143 |
| | 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 | |
| ИТОГО за день: | | 1440 | 55,729 | 56,975 | 190,229 | 1533,570 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность К/К | № рецент уры |
|--------------------------|--|---------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День № 3 | | | | | | | |
| Завтрак | каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,500 | 6,000 | 31,200 | 206,000 | 173 |
| | 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 |
| | хлеб "дарницкий домашний" обогащенный | 30 | 1,410 | 0,210 | 14,940 | 64,200 | 4/13 |
| | фрукт | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 66,400 | 90 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 11,490 | 6,830 | 76,970 | 441,000 | |
| Обед | соланка 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 | |
| ИТОГО за день: | | 1470 | 45,776 | 34,855 | 179,557 | 1258,380 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность К/К | № рецептуры |
|--------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День № 4 | | | | | | | |
| Завтрак | рис отварной с овощами | 180 | 4,050 | 6,590 | 30,500 | 226,260 | 60 |
| | котлета рыбная | 100 | 14,680 | 2,660 | 1,600 | 125,200 | 239 |
| | какао с молоком | 200 | 4,000 | 3,540 | 17,570 | 118,600 | 382 |
| | 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 |
| | фрукт | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 66,400 | 90 |
| Итого за завтрак: | | 640 | 27,120 | 13,820 | 87,940 | 669,060 | |
| 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 | |
| ИТОГО за день: | | 1469,5 | 55,647 | 57,345 | 171,754 | 1562,935 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность К/К | № рецептуры |
|--------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День № 5 | | | | | | | |
| Завтрак | омлет натуральный с сыром | 250 | 24,130 | 31,750 | 5,305 | 402,220 | 100 |
| | 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 |
| | масло сливочное (порциями) | 10 | 0,000 | 8,200 | 0,100 | 75,000 | 6 |
| | пряник | 60 | 4,680 | 4,560 | 48,940 | 109,100 | 90 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 34,390 | 47,870 | 81,270 | 743,820 | |
| 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 |
| | капуста тушеная) | 100 | 1,850 | 4,320 | 23,020 | 142,350 | 321 |
| | 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 |
| йогурт | 100 | 2,500 | 1,200 | 16,000 | 108,000 | 698 | |
| Итого за обед: | | 996 | 32,226 | 19,705 | 114,185 | 840,225 | |
| ИТОГО за день: | | 1546 | 66,616 | 67,575 | 195,455 | 1584,045 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность К/К | № рецептуры |
|---------------------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2: День № 6 | | | | | | | |
| Завтрак | каша манная молочная | 200 | 6,240 | 6,100 | 19,700 | 158,640 | 132 |
| | 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 |
| | фрукт | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 66,40 | 90 |
| Итого за завтрак: | | 570 | 14,590 | 10,130 | 68,130 | 485,440 | |
| Обед | | 300/12/7,5 | 4,425 | 7,200 | 10,350 | 161,300 | 56 |
| | щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | | | | | | |
| | 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 | 4/13 | |
| Итого за обед: | | 879,5 | 30,870 | 23,184 | 97,171 | 826,950 | |
| ИТОГО за день: | | 1449,5 | 45,460 | 33,314 | 165,301 | 1312,390 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность К/К | № рецептуры |
|-----------------|--------------------|---------------|----------------------|------|----------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День № 7 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| Завтрак | салат из свеклы " бурячек" | 100 | 1,60 | 9,15 | 7,85 | 119,75 | 16 |
| | макароны, запеченные с сыром | 230 | 10,99 | 9,86 | 45,12 | 312,00 | 207 |
| | чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 9,20 | 36,00 | 377 |
| | хлеб крестьянский (пшеничный) | 30 | 2,58 | 0,42 | 13,53 | 68,40 | 109 |
| | йогурт | 115 | 2,10 | 8,00 | 17,00 | 150,00 | 698 |
| Итого за завтрак: | | 675 | 17,370 | 27,430 | 92,700 | 686,150 | |
| 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 пшеничная 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 | 35,120 | 27,110 | 111,955 | 813,790 | |
| ИТОГО за день: | | 1665 | 52,490 | 54,540 | 204,655 | 1499,940 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность К/К | № рецептуры |
|--------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День № 8 | | | | | | | |
| Завтрак | омлет натуральный с маслом сливочным | 250 | 19,000 | 28,320 | 3,520 | 345,900 | 210 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 376 |
| | хлеб крестьянский (пшеничный)с маслом сливочным | 30 | 2,580 | 0,420 | 13,530 | 68,400 | 109 |
| | хлеб дарницкий (ржаной) | 20 | 0,000 | 16,400 | 0,200 | 150,000 | 6 |
| | | 30 | 1,410 | 0,210 | 14,940 | 64,200 | 4/13 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 21,580 | 28,740 | 32,050 | 686,500 | |
| 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 | |
| ИТОГО за день: | | 1520 | 54,899 | 70,430 | 110,959 | 1514,440 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность К/К | № рецептуры |
|--------------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День № 9 | | | | | | | |
| Завтрак | пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 312 |
| | котлеты рубленые из птицы | 100 | 13,89 | 15,67 | 9,33 | 245,00 | 294 |
| | 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 |
| | масло сливочное (порциями) | 10 | 0,000 | 8,200 | 0,100 | 75,000 | 6 |
| | хлеб "дарницкий домашний" обогащенный | 30 | 1,410 | 0,210 | 14,940 | 64,200 | 4/13 |
| Итого за завтрак: | | 570 | 24,960 | 33,800 | 78,560 | 724,600 | |
| Обед | суп гороховый с гречками 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 | 90 |
| Итого за обед: | | 880,000 | 31,490 | 22,160 | 85,170 | 842,760 | |
| ИТОГО за день: | | 1450 | 56,450 | 55,960 | 163,730 | 1567,360 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность К/К | № рецептуры |
|--------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День № 10 | | | | | | | |
| Завтрак | каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,500 | 6,000 | 31,200 | 206,000 | 173 |
| | 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 |
| | хлеб дарницкий (ржаной) | 30 | 1,410 | 0,210 | 14,940 | 64,200 | 4/13 |
| | масло сливочное (порциями) | 10 | 0,000 | 8,200 | 0,100 | 75,000 | 6 |
| | фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 90 |
| Итого за завтрак: | | 570 | 10,990 | 15,230 | 78,770 | 496,600 | |
| 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 |
| | | 115 | 2,127 | 4,908 | 26,473 | 169,700 | 321 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
| 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 | |
| ИТОГО за день: | 1467,5 | 41,817 | 37,493 | 184,543 | 1332,705 | |