

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: 
«01» сентября 2026 года

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (инвалиды старшие классы-10 дней)
по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 01.09.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: День № 1							
Завтрак	запеканка картофельная с отварным мясом	230	18,510	19,200	33,930	358,840	284
	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
	фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47	90
Итого за завтрак:		590	22,500	19,830	77,400	549,440	
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250/10/6	4,100	7,160	20,930	145,000	33
	макаронные изделия отварные	180	6,620	5,420	31,730	202,140	205
	гуляш из мяса птицы	120	14,530	12,070	2,860	165,880	205
	Компот из сухофруктов	200	0,040	0,000	24,760	94,200	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
	йогурт фруктис 5%	100	2,200	5,000	16,000	120,000	
Итого за обед:		926,0	31,480	30,280	124,750	859,820	

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	9,980	15,270	20,910	334,760	93
	какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	382
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,20	4/13
	фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47	90
Итого за завтрак:		560	18,370	19,740	77,250	632,960	
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	250/10/6	3,520	5,980	9,780	117,000	27
	сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушеная)	110	2,240	8,940	9,990	120,650	312
	котлета рыбная	120	2,210	5,180	19,620	196,810	321
	сок фруктовый	110	15,120	6,920	11,660	137,720	239
	сок фруктовый	200	1,000	0,000	10,200	85,340	57
	сыр порциями	10	2,200	0,000	35,300	35,300	17
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,160	0,840	27,060	136,800	109
Итого за обед:		876	31,450	27,860	123,610	829,620	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность К/К	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 3							
Завтрак	пюре картофельное	200	4,08	6,40	29,86	183,00	312
	котлета рыбная	100	11,110	10,060	5,390	138,240	205
	кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	395
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	печенье	20	1,50	2,36	14,88	87,20	64
Итого за завтрак:		550	22,270	22,140	77,060	565,840	
Обед	Суп с вермишелью с курицей	250	5,764	8,930	12,520	99,360	151
	рис отварной с овощами	230	5,170	9,810	49,030	319,110	60
	печень по-строгановски	100	14,400	7,980	3,865	171,600	102
	чай с сахаром	200	0,000	0,000	15,000	58,000	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,160	0,840	27,060	136,800	109
	фрукт	100	0,800	0,200	7,500	38,000	90
Итого за обед:		940	31,294	27,760	114,975	822,870	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 4							
Завтрак	омлет натуральный с сыром	250	18,31	22,00	5,31	402,22	100
	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
	хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,20	4/13
	пряник	60	4,68	4,56	48,94	8,91	90
Итого за завтрак:		570	22,400	22,630	91,920	579,730	
Обед	суп гороховый с гречками со сметаной	280	9,674	5,968	58,567	187,040	138
	капуста тушенная с мясом	230\100	14,950	18,797	25,914	490,750	200
	кофейный напиток с молоком	200	3,000	2,900	13,400	89,000	395
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13
		30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
Итого за обед:		870	31,640	28,295	126,351	899,390	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 5							
Завтрак	капуста тушеная	200	3,70	8,24	43,04	184,70	321
	котлета куринная	100	13,44	13,67	9,33	245,00	294
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,80	109
	Итого за завтрак:	560	22,300	22,750	94,430	624,500	
Обед	салат из моркови с яблоками	130	1,400	0,570	14,200	82,520	40
	щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250	3,680	7,070	8,580	158,720	56
	запеканка картофельная с отварным мясом	230	19,520	19,200	56,730	398,840	284
	компот из свежих плодов	200	0,090	0,090	13,270	54,300	254
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,160	0,840	27,060	136,800	109
Итого за обед:		870	29,850	27,770	119,840	831,180	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
Неделя 2: День № 6							
Завтрак	салат из свеклы " бурячек"	100	1,800	9,150	7,850	119,750	16
	макароны, запеченные с сыром	200	11,560	7,580	37,240	272,000	207
	напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	72
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	йогурт	100	2,20	5,00	16,00	120,00	698
Итого за завтрак:		630	18,140	22,150	94,020	655,150	
Обед	суп картофельный с рыбой	250	10,210	4,110	6,931	166,200	41
	котлета рубленые из птицы	100	9,290	16,670	10,773	275,000	294
	каша ячневая молочная	230	6,900	6,980	39,940	245,400	14,4
	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
	сыр порциями	10	2,200	0,000	35,300	35,300	7
Итого за обед:		820,0	31,280	28,180	115,674	826,300	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День № 7							
Завтрак	рагу из овощей	200	3,05	12,26	37,25	246,00	143
	тефтели мясо-крупяные	120	15,160	10,300	17,170	202,470	106
	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
Итого за завтрак:		550	20,890	22,980	77,150	552,870	
Обед	салат из свеклы " бурячок"	150	3,400	7,150	21,790	119,750	16

суп из овощей	250	2,100	4,480	28,690	122,960	99
омлет натуральный с маслом сливочным	200/6,6	19,000	19,320	14,520	345,900	210
компот из сухофруктов	200	0,040	0,000	24,760	94,200	376
хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,410	0,210	14,940	64,200	4/13
хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
Итого за обед:	872,0	28,570	31,580	118,240	911,640	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 8							
Завтрак	пюре картофельное	200	4,08	6,40	29,86	183,00	312
	гуляш из мяса птицы	100	12,11	11,56	11,39	198,24	437
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	фрукт	100	0,80	0,20	7,50	38,00	90
Итого за завтрак:		630	19,570	18,580	77,280	545,640	
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	250/10/6	4,100	7,160	20,930	145,000	33
	тефтели мясо-крупяные	120	15,120	14,380	10,835	229,470	106
	каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,280	5,530	34,990	236,900	2
	витаминизированный напиток " витошка"	200	0,000	0,000	19,467	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:	826	31,490	27,700	114,692	818,970	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 9							
Завтрак	каша манная молочная	250	10,81	7,62	34,62	238,30	132
	кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	395
	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:	595	18,490	18,940	78,550	545,700	
Обед	суп гороховый с гречками со сметаной	280	9,674	5,968	58,567	187,040	138
	рагу из птицы	180/100	14,530	18,820	10,988	446,430	417
	сок фруктовый	200	1,000	0,000	10,200	85,300	57
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,580	0,420	13,530	68,400	109
	сыр порциями	10	2,200	0,000	35,300	35,300	7
Итого за обед:	800	29,984	25,208	128,585	822,470		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День № 10							
Завтрак	салат из моркови с яблоками	100	1,080	0,180	8,620	40,400	40
	запеканка рисовая с творогом	200	13,94	17,40	40,22	348,00	322
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	72
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,40	109
	фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	90
Итого за завтрак:		630	18,000	18,400	91,570	578,800	
Обед	суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,250	5,500	15,750	110,000	101
	котлета рыбная	100	15,680	1,660	14,600	125,200	239
	рагу из овощей	180	3,060	14,210	19,760	221,400	143
	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
	Йогурт фруктис 8%	115	2,100	8,000	17,000	150,000	
	печенье	20	1,500	2,360	19,888	87,200	64
Итого за обед:		895,0	27,170	32,150	115,528	820,2	

