

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ

с 01.09.2024

Директор МКОУ "Красноивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Возрастная категория: ОВЗ 12-18

| Прием пищи | Наименование блюда               | Вес блюда  | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------------|------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|            |                                  |            | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>           | <b>800</b> | <b>42</b>            | <b>38</b> | <b>130</b> | <b>1032</b>              |             |
| ЗАВТРАК    |                                  | <b>570</b> | <b>40</b>            | <b>32</b> | <b>110</b> | <b>888</b>               |             |
|            | Бутерброды с маслом              | 30         | 1,65                 | 6,33      | 9,99       | 103,52                   | 70/71/1     |
|            | Котлеты из мяса                  | 100        | 15,84                | 20,62     | 16,71      | 315,81                   | 339/1       |
|            | Пюре из гороха с маслом          | 180        | 18,10                | 4,47      | 43,63      | 287,12                   | 389/1       |
|            | Чай с сахаром                    | 200        |                      |           | 10,01      | 40,04                    | 457/1       |
|            | Хлеб пшеничный вит (обед)        | 30         | 2,28                 | 0,27      | 14,73      | 70,46                    | 2/1         |
|            | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)  | 30         | 2,31                 | 0,42      | 14,52      | 71,10                    | 1/1         |
| ПОЛДНИК    |                                  | <b>230</b> | <b>2</b>             | <b>6</b>  | <b>20</b>  | <b>144</b>               |             |
|            | Бутерброды с маслом              | 30         | 1,65                 | 6,33      | 9,99       | 103,52                   | 70/71/1     |
|            | Чай с сахаром                    | 200        |                      |           | 10,01      | 40,04                    | 457/1       |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>           | <b>785</b> | <b>15</b>            | <b>15</b> | <b>124</b> | <b>694</b>               |             |
| ЗАВТРАК    |                                  | <b>550</b> | <b>13</b>            | <b>15</b> | <b>94</b>  | <b>568</b>               |             |
|            | Бутерброды с маслом              | 30         | 1,65                 | 6,33      | 9,99       | 103,52                   | 70/71/1     |
|            | Каша рисовая молочная жидкая     | 250        | 6,42                 | 8,13      | 40,18      | 259,60                   | 236/1       |
|            | Чай с сахаром                    | 200        |                      |           | 10,01      | 40,04                    | 457/1       |
|            | Хлеб пшеничный вит (обед)        | 40         | 3,04                 | 0,36      | 19,64      | 93,94                    | 2/1         |
|            | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)  | 30         | 2,31                 | 0,42      | 14,52      | 71,10                    | 1/1         |
| ПОЛДНИК    |                                  | <b>235</b> | <b>2</b>             | <b>0</b>  | <b>30</b>  | <b>126</b>               |             |
|            | Бутерброды с джемом или повидлом | 35         | 1,58                 | 0,18      | 19,57      | 86,21                    | 72/73/1     |
|            | Чай с сахаром                    | 200        |                      |           | 10,01      | 40,04                    | 457/1       |

|         |                                       |            |           |           |            |            |         |
|---------|---------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|---------|
|         | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>                | <b>780</b> | <b>24</b> | <b>17</b> | <b>92</b>  | <b>610</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                       | <b>550</b> | <b>22</b> | <b>10</b> | <b>72</b>  | <b>467</b> |         |
|         | Салат из капусты белокочанной         | 50         | 0,78      | 3,04      | 4,69       | 49,23      | 1/1     |
|         | Рыба, запеченная с картофелем по-русс | 240        | 16,45     | 6,45      | 27,62      | 234,32     | 250/1   |
|         | Компот из смеси сухофруктов           | 200        | 0,46      |           | 10,00      | 41,82      | 495/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)             | 30         | 2,28      | 0,27      | 14,73      | 70,46      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)       | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
| ПОЛДНИК |                                       | <b>230</b> | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>20</b>  | <b>144</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                   | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Чай с сахаром                         | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |
|         | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>                | <b>785</b> | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>129</b> | <b>764</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                       | <b>550</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>99</b>  | <b>638</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                   | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Каша манная молочная жидкая           | 250        | 7,82      | 8,29      | 39,12      | 262,41     | 230/1   |
|         | Кофейный напиток с молоком            | 200        | 3,22      | 3,20      | 16,22      | 106,56     | 465/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)             | 40         | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)       | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
| ПОЛДНИК |                                       | <b>235</b> | <b>2</b>  | <b>0</b>  | <b>30</b>  | <b>126</b> |         |
|         | Бутерброды с джемом или повидлом      | 35         | 1,58      | 0,18      | 19,57      | 86,21      | 72/73/1 |
|         | Чай с сахаром                         | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |
|         | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>                | <b>780</b> | <b>28</b> | <b>23</b> | <b>115</b> | <b>786</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                       | <b>550</b> | <b>27</b> | <b>17</b> | <b>95</b>  | <b>643</b> |         |
|         | Печень говяжья по-строгановски        | 100        | 14,14     | 11,22     | 8,16       | 190,13     | 356/1   |
|         | Макаронные изделия отварные           | 180        | 6,80      | 5,10      | 43,13      | 245,59     | 256/1   |
|         | Компот из смеси сухофруктов           | 200        | 0,46      |           | 10,00      | 41,82      | 495/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)             | 40         | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)       | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
| ПОЛДНИК |                                       | <b>230</b> | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>20</b>  | <b>144</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                   | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Чай с сахаром                         | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |

|         |                                       |            |           |           |            |            |         |
|---------|---------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|---------|
|         | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6</b>                | <b>785</b> | <b>25</b> | <b>12</b> | <b>103</b> | <b>619</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                       | <b>550</b> | <b>23</b> | <b>12</b> | <b>73</b>  | <b>492</b> |         |
|         | Салат из свеклы отварной              | 50         | 0,72      | 3,05      | 4,22       | 47,18      | 26/1    |
|         | Рыба, запеченная с картофелем по-русс | 240        | 16,44     | 6,44      | 27,56      | 233,92     | 250/1   |
|         | Чай с молоком                         | 200        | 1,45      | 1,60      | 12,36      | 69,64      | 460/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)             | 30         | 2,28      | 0,27      | 14,73      | 70,46      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)       | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
| ПОЛДНИК |                                       | <b>235</b> | <b>2</b>  | <b>0</b>  | <b>30</b>  | <b>126</b> |         |
|         | Бутерброды с джемом или повидлом      | 35         | 1,58      | 0,18      | 19,57      | 86,21      | 72/73/1 |
|         | Чай с сахаром                         | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |
|         | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>                | <b>785</b> | <b>18</b> | <b>17</b> | <b>128</b> | <b>733</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                       | <b>550</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>99</b>  | <b>607</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                   | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Каша пшенная молочная жидкая          | 250        | 9,29      | 9,25      | 44,46      | 298,13     | 235/1   |
|         | Чай с сахаром                         | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)             | 40         | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)       | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
| ПОЛДНИК |                                       | <b>235</b> | <b>2</b>  | <b>0</b>  | <b>30</b>  | <b>126</b> |         |
|         | Бутерброды с джемом или повидлом      | 35         | 1,58      | 0,18      | 19,57      | 86,21      | 72/73/1 |
|         | Чай с сахаром                         | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |
|         | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>                | <b>780</b> | <b>19</b> | <b>25</b> | <b>113</b> | <b>754</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                       | <b>550</b> | <b>17</b> | <b>19</b> | <b>93</b>  | <b>610</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                   | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Каша "Дружба"                         | 250        | 6,47      | 8,30      | 33,94      | 236,24     | 229/1   |
|         | Какао с молоком                       | 200        | 3,48      | 3,56      | 14,92      | 105,67     | 462/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)             | 40         | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)       | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
| ПОЛДНИК |                                       | <b>230</b> | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>20</b>  | <b>144</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                   | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Чай с сахаром                         | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |
|         | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>                | <b>785</b> | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>128</b> | <b>746</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                       | <b>550</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>98</b>  | <b>620</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                   | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Каша манная молочная жидкая           | 250        | 7,82      | 8,29      | 39,12      | 262,41     | 230/1   |
|         | Кофейный напиток с молоком            | 200        | 2,35      | 2,24      | 14,81      | 88,80      | 465/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)             | 40         | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)       | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
| ПОЛДНИК |                                       | <b>235</b> | <b>2</b>  | <b>0</b>  | <b>30</b>  | <b>126</b> |         |
|         | Бутерброды с джемом или повидлом      | 35         | 1,58      | 0,18      | 19,57      | 86,21      | 72/73/1 |
|         | Чай с сахаром                         | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |

|         |                                      |            |           |           |            |            |         |
|---------|--------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|---------|
|         | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>               | <b>920</b> | <b>17</b> | <b>24</b> | <b>111</b> | <b>729</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                      | <b>690</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>91</b>  | <b>585</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                  | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Суп молочный с макаронными изделиями | 250        | 7,35      | 8,94      | 24,92      | 209,40     | 139/1   |
|         | Чай с молоком                        | 200        | 1,45      | 1,60      | 12,36      | 69,64      | 460/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)            | 30         | 2,28      | 0,27      | 14,73      | 70,46      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)      | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
|         | Яблоки                               | 150        | 0,60      |           | 14,70      | 61,20      | /0      |
| ПОЛДНИК |                                      | <b>230</b> | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>20</b>  | <b>144</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                  | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Чай с сахаром                        | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |
|         | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>               | <b>810</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>98</b>  | <b>710</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                      | <b>575</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>69</b>  | <b>584</b> |         |
|         | Бутерброды с сыром и маслом          | 35         | 4,19      | 5,91      | 10,26      | 110,90     | 65/1    |
|         | Тефтели из мяса в молочном соусе     | 100        | 11,09     | 14,51     | 8,31       | 208,23     | 349/1   |
|         | Капуста тушеная                      | 180        | 2,82      | 3,24      | 10,75      | 83,26      | 380/1   |
|         | Чай с сахаром                        | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)            | 30         | 2,28      | 0,27      | 14,73      | 70,46      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)      | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
| ПОЛДНИК |                                      | <b>235</b> | <b>2</b>  | <b>0</b>  | <b>30</b>  | <b>126</b> |         |
|         | Бутерброды с джемом или повидлом     | 35         | 1,58      | 0,18      | 19,57      | 86,21      | 72/73/1 |
|         | Чай с сахаром                        | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |
|         | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>               | <b>780</b> | <b>17</b> | <b>23</b> | <b>117</b> | <b>742</b> |         |
| ЗАВТРАК |                                      | <b>550</b> | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>97</b>  | <b>598</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                  | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Каша рисовая молочная жидкая         | 250        | 6,45      | 8,17      | 40,23      | 260,20     | 236/1   |
|         | Чай с молоком                        | 200        | 1,45      | 1,60      | 12,36      | 69,64      | 460/1   |
|         | Хлеб пшеничный вит (обед)            | 40         | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94      | 2/1     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)      | 30         | 2,31      | 0,42      | 14,52      | 71,10      | 1/1     |
| ПОЛДНИК |                                      | <b>230</b> | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>20</b>  | <b>144</b> |         |
|         | Бутерброды с маслом                  | 30         | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52     | 70/71/1 |
|         | Чай с сахаром                        | 200        |           |           | 10,01      | 40,04      | 457/1   |