

Утверждаю:



Директор

М.В. Головчук

Десятидневное меню в школьной столовой
для детей с ограниченными возможностями здоровья
МКОУ «Беловская СОШ»
2024-2025 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	460/5	26,47	33,75	42,11	546
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	225,53
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,1	0,2	3,8	24
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	880	29,99	27,08	128,15	845,73

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
390	Каша манная молочная жидкая	250	6,24	6,10	19,70	298,64
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Яблоко	100				
	Итого	600	10,24	7,1	76,9	548,14
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	252,14
286	Тефтели мясные	100	13,78	14,91	16,90	280,0
	Овощная нарезка из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	880	30,99	26,81	107,36	836,39

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	345,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
	Итого	460	14,36	20,52	86,99	636,4
Обед						
204	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	190,75
694	Картофельное пюре	180	4,8	6,40	27,26	253
245	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	165
	Овощная нарезка из варенной свеклы	100	1,1	0,2	3,8	24
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Банан					
	Итого	880	28,62	10,99	95,31	844,45

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша молочная пшённая (жидкая)	250	11,4	10,4	25,4	344
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Печенье	50				
	Груша					
	Итого	550	15,24	11,4	74,76	555,7
Обед						
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	326,53
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,1	0,2	3,8	24
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	880	31,94	22,31	117,74	826,03

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
8	Бутерброд с сыром	60	16	1	70	335,49
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	560	27,19	8,51	132,15	662,49
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	5,81	7,91	125,25	302,50
314	Каша вязкая (перловая)	180	5,02	6,16	31,36	255
230	Рагу из мяса птицы	100	8,26	10,17	6,6	136,01
	Овощная нарезка из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Яблоко					
	Итого	880	24,19	25,44	224,21	967,01

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	460/5	26,47	33,75	42,11	546
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
305	Каша вязкая (ячневая)	180	6,38	5,68	41,10	249,36
286	Тефтели мясные	100	13,78	14,91	16,90	280,0
	Овощная нарезка из варенной свеклы	100	1,1	0,2	3,8	24
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	880	31,27	28,35	129,03	920,81

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
390	Каша манная молочная жидкая	250	6,24	6,10	19,70	298,64
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Банан	100				
	Итого	600	10,24	7,1	76,9	548,14
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
304	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25
	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,1	0,2	3,8	24
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Печенье					
	Итого	850	35,81	27,73	114,1	841,7

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	345,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
	Итого	460	14,36	20,52	86,99	636,4
Обед						
204	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	190,75
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	225,53
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Овощная нарезка из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	880	25,96	23,26	114,1	814,53

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша молочная пшённая (жидкая)	250	11,4	10,4	25,4	344
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Печенье	50				
	Груша					
	Итого	550	15,24	11,4	74,76	555,7
Обед						
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25
489	Картофель тушеный с курицей	250	15,7	12,2	24,2	427
	Овощная нарезка из варенной свеклы	100	1,1	0,2	3,8	24
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Фрукт					
	Итого	850	26,46	19,95	94,73	814,95

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
8	Бутерброд с сыром	60	16	1	70	335,49
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	560	27,19	8,51	132,15	662,49
Обед						
205	Суп рыбный	250	10,2	4,56	16,8	287,7
314	Каша вязкая (перловая)	180	5,02	6,16	31,36	255
230	Рагу из мяса птицы	100	8,26	10,17	6,6	136,01
	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,1	0,2	3,8	24
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Итого	880	28,58	22,09	115,76	952,21