

Утверждаю:

Директор



М.В. Головчук



Десятидневное меню в школьной столовой

для детей с ограниченными возможностями здоровья

Воронихинская СШ
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						
228	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	7,2	8	28	210
223	Чай фруктовый	200	3,08	3,52	23,13	132,02
	Хлеб	30	6,1	6,2	27,6	35,32
	Итого	430	16,38	17,72	78,73	377,34
Обед						
	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	60	1,2	0	42,8
212	Суп гороховый	250	4,59	1,77	1,17	39,6
90	Плов из птицы	220	6	9,4	31	240
640	Компот из сухофруктов	200	1	0	18,2	76
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,53	16,8	84,8
	Итого	700	74,79	12,9	67,17	701,58

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
170	Каша ячневая	200	3,74	2,42	19,28	135,2
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Хлеб	30	6,1	6,2	27,6	35,32
	Итого	430	9,97	8,62	61,18	229,52
Обед						
	Огурцы свежие в нарезке	60	60	1,2	0	42,8
234	Борщ со сметаной	250\10	7,95	7,2	8	130,5
58	Тефтели мясные	90	2,34	16,71	3,79	174,02
122	Рис припущенный	170	0,24	0	12,84	98,36
645	Компот из сухофруктов	200	3,2	0,53	16,8	84,8
	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	0,53	16,8
	Итого	750	103,73	28,84	41,96	623,07

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						
54	Каша рисовая	250	5,2	6,5	28,4	193,7
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Хлеб пшеничный	50	30	3,2	0,53	16,8
	Итого	500	35,33	9,7	43,23	269,5
Обед						
	Нарезка овощная (помидоры)	60	1,2	0	42,8	170
235	Щи из свежей капусты	250	9,42	7,8	9,3	142,89
170	Рагу овощное с отварным мясом	200		0	12,84	98,36
643	Кисель из ягод	200	3,2	0,53	16,8	84,8
	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	0,53	16,8
	Итого	680	43,82	11,53	82,27	512,85

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
135	Каша манная	250	3,0	3,2	15,3	98,0
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Хлеб	60	6,1	6,2	27,6	35,32
	Итого	510	9,23	9,4	57,2	192,32
Обед						
	Нарезка овощная (огурцы)	60	1,2	0	42,8	170
236	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	4,0	2,96	24,26	133,64
69	Жаркое по-домашнему	200	5,1	8,96	5,6	335
640	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	25,2	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,53	16,8	84,8
	Итого	740	13,6	12,45	114,66	825,44

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						
205	Каша геркулесовая	200	12,3	6,2	61,8	352
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Хлеб	60	1	0	18,2	76
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,2	0,53	16,8	169,8
	Итого	500	16,63	6,73	111,1	656,8
Обед						
	Овощи свежие в нарезке	60	1,2	0	42,8	170
245	Рассольник по - ленинградски	200	33,5	2,8	77,78	451,38
316	Рыба тушеная с овощами	200	9,6	9,8	0,82	131,86
640	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	25,2	102
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,53	16,8	84,8
	Итого	690	47,6	13,13	163,4	940,04

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						
110	Суп молочный с макаронными изделиями	250	22,83	18,19	28,79	360,26
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Хлеб	60	3,2	0,53	16,8	84,8
	Итого	510	26,16	18,72	59,89	504,05
Обед						
	Фрукты свежие	60	1,2	0	42,8	170
252	Суп овощной	250	7,63	5,66	27,89	194,28
69	Биточки мясные	90	4,59	1,77	1,17	39,6
58	Картофельное пюре	170	6	9,4	31	240
	Сок натуральный	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	30	3,2	0,53	16,8	84,8
	Итого	740	23,62	17,36	137,86	701,58

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
340	Каша пшенная	250	7,2	8	28	210
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Хлеб	60	3,2	0,53	16,8	84,8
	Итого	510	10,53	8,53	59,1	353,8
Обед						
	Овощи свежие в нарезке(помидоры)	60	60	1,2	0	42,8
239	Суп с макаронными изделиями	200	33,5	2,8	77,78	451,38
90	Плов из мясо птицы	200	9,6	9,8	0,82	131,86
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Хлеб	30	3,2	0,53	16,8	84,8
	Итого	690	106,43	14,33	109,7	769,84

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
355	Каша гречневая рассыпчатая	250	20,0	16,8	39	231,28
	Хлеб	60	3,2	0,53	16,8	84,8
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Итого	510	23,33	17,33	70,1	375,08
Обед						
	Фрукты свежие	60	60	1,2	0	42,8
212	Суп гороховый	250	4,59	1,77	1,17	39,6
90	Плов из птицы	220	6	9,4	31	240
640	Компот из сухофруктов	200	1	0	18,2	76
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,53	16,8	84,8
	Итого	700	74,79	12,9	67,17	701,58

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						
110	Суп молочный с макаронными изделиями	250	22,83	18,19	28,79	360,26
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Хлеб	30	3,2	0,53	16,8	84,8
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,2	0,53	16,8	169,8
	Итого	520	29,36	19,25	76,69	673,86
Обед						
	Огурцы свежие в нарезке	60	60	1,2	0	42,8
234	Борщ со сметаной	200\10	7,95	7,2	8	130,5
58	Тефтели мясные	90	2,34	16,71	3,79	174,02
122	Рис припущенный	170	0,24	0	12,84	98,36
640	Компот из сухофруктов	200	1	0	18,2	76
	Хлеб пшеничный	30	30	3,2	0,53	16,8
	Итого	750	101,53	28,31	43,36	538,48

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
205	Макаронные изделия с м/с	250/40	3,68	3,56	23,55	261,35
430	Чай сладкий	200	0,13	0	14,3	59
	Хлеб	30	6,1	6,2	27,6	35,32
	Сыр (порционно)	15	3,2	0,53	16,8	85,6
	Итого	535	13,11	10,29	82,25	441,27
Обед						
	Овощи свежие в нарезке	60	60	1,2	0	42,8
289	Рассольник по - ленинградски	250	33,5	2,8	77,78	451,38
170	Рагу овощное с отварным мясом	200	3,8	5,1	14,4	126,3
640	Компот из сухофруктов	200	1	0	18,2	76
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,53	16,8	84,8
	Итого	540	101,5	9,63	127,18	781,28