

Утверждаю:
Директор МКОУ БООШ

/Е.Н.Ковалева/

Приказ № 04 от «09» января 2025 г.



МКОУ «Бахмутовская основная общеобразовательная школа»

примерное десятидневное меню

на 2024-2025 учебный год

для детей инвалидов

День первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
168	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	250	9.4	12.3	35.1	300.4
3	Бутерброд с сыром	50	5.89	7.01	25.4	153.5
349	Компот из сухофруктов	250	2,8	0.4	20	112
Итого		550	18.09	19.71	80.5	565.9
Обед:						
67	Винегрет	100	1	6	5	98
102	Суп гороховый	250	4	6	10	109
293	бедро куриное	100	8	9	0	323
309	макароны отварные	180	5.4	0.6	30	147
349	Компот из сухофруктов	180	1	0	26	100
878	Хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	78
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	печенье "Октябрьское"	50	25	3.56	4.88	33.91
Итого		920	50.32	27.54	101.8	966.31
Всего (обед и завтрак)		1470	68.41	47.25	182,3	1532.21

День второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
168	Каша пшенная	250	9,4	12,3	35,1	300,4
3	Бутерброд с сыром	50	5,89	7,01	25,4	153,5
349	Компот из сухофруктов	250	2,8	0,4	20	112
	Итого	500	18,09	19,71	80,5	565,9
	ОБЕД					
43	салат из капусты	100	3	4	22	98
96	Рассольник "Ленинградский"	250	20	1	0	223
230	рыба припущенная	100	4	8	22	184
312	Картофельное пюре	180	0	0	13	147
376	Чай черный с сахаром	180	3	4	22	54
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
368	Творожная запеканка	100	25	3,56	34,88	33,91
	Итого	840	56,3	24,06	109,68	817,91
	Всего (обед и завтрак)	1340	74,39	43,77	190,18	1383,81

День третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
309	Макароны с сыром	250	8.86	9.92	67.49	337.24
382	Какао с молоком	250	10.91	8.8	15,8	194.4
	Итого	500	19.77	18.72	83.29	531.64
	ОБЕД					
52	салат из свеклы	100	1.05	0.9	6.5	38.9
111	Суп с макаронными изделиями	250	11	8	10	189
268	Котлета мясная	100	12	17	8	236
302	гречка отварная	180	1	2	25	57
517	кисель	180	0	0	14	60
878	хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	71
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	71
	яблоко	100	0.5	0.5	11.8	56.4
	Итого	970	31.85	31	101.4	778.9
	Всего (обед и завтрак)	1470	51.62	49.72	184.69	1310,54

День четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
304	Блины с маслом	250	8.86	19.92	67.49	337.24
376	Чай	250	10.91	0	15,8	194.4
	Итого	500	19.77	18.72	83.29	531.64
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	2	8	7	107
133	Суп картофельный	250	10	4	8	104
268	Биточки мясные	100	14	13	6	192
302	рис отварной	180	5	1	30	147
376	Чай черный с сахаром	180	0	0	14	60
878	хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	78
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	Зефир	50	0.9	0.3	30.8	128.8
		920	37.32	27.55	121.72	894
	Всего (обед и завтрак)	1420	57.09	46.27	205.01	1425,64

День пятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
171	Каша гречневая	250	8.4	9.4	37.8	243
3	Бутерброд с сыром	50	5,89	7,01	25.4	153.5
349	Компот из сухофруктов	250	2,8	0,4	20	112
	Итого	550	17,09	16.81	83.2	508.5
	ОБЕД					
16	Салат из моркови	100	1	4	4	58
82	Борщ	250	10	7	11	144
404	Печеночные оладьи	100	9	5	11	120
309	макароны отварные	180	5	1	30	147
376	Чай черный с сахаром	180	0	0	13	54
878	хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	78
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	Вафли	42	9	3.3	10	109.2
	Итого	912	39.5	22.2	104.3	787.7
	Всего (обед и завтрак)	1462	56.59	39.01	187.5	1296.2

День шестой

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка творожная	250	8.86	1.9.92	67.49	337.24
376	Чай	250	10.91	0	15,8	194.4
	Итого	500	19.77	18.72	83.29	531.64
	ОБЕД					
67	Винегрет	100	1	6	5	83
102	Суп гороховый	250	4	6	10	129
143	котлета рыбная	100	8	9	10	219
302	рис отварной	180	5	1	30	147
349	Компот из сухофруктов	180	1	0	26	100
878	хлеб батон Нарезной	30	3	1	13	78
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
15	сыр	10	1	6	0.2	35
	Итого	880	25.32	23.98	107.42	868.4
	Всего (обед и завтрак)	1380	76.86	64.99	288.3	1400.04

День седьмой

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
168	Каша манная молочная с маслом	250	8.21	11.63	31.9	253.65
3	Бутерброд с сыром	50	5,89	7,01	25.4	153.5
349	Компот	250	2,8	0,4	20	112
	ИТОГО	550	16.9	19.24	77.3	519.15
ОБЕД						
52	салат из свеклы	100	1.05	0.9	6.6	64.9
88	Щи	250	3	4	22	233
293	бедро куриное	100	8	9	0	323
312	Картофельное пюре	180	3	7	13	143
382	какао	180	6	6	34	106
878	хлеб батон Нарезной	30	2.6	1	12.8	77.8
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	Яблоко	100	0.5	0.5	11.8	16.4
		970	27.45	29.6	113.2	1041.2
ВСЕГО (обед и завтрак)		1520	44.35	48.84	190.5	1560.35

День восьмой

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
210	Омлет	250	10.05	11.29	21,56	240
3	Бутерброд с сыром	50	5,89	7,01	25.4	153.5
382	Какао	250	10.91	8.8	15,8	194.4
	ИТОГО	550	26.85	27.1	62.76	587.9
ОБЕД						
45	салат из капусты	100	1.92	8.25	106.07	45
102	Суп гороховый	250	4	6	129	102
259	Жаркое по-домашнему	250	14	13	271	259
349	компот	180	1		100	100
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	78	78
304	блинчики	50	9	3	103	103
	ИТОГО	860	32.32	31.05	111.72	787.27
ВСЕГО (обед и завтрак)		1410	59.17	58.15	174.48	1375.17

День девятый

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
171	Каша рисовая	250	10.05	12.29	21,56	245.3
3	Бутерброд с сыром	50	5,89	7,01	25.4	153.5
382	Какао	250	10.91	8.8	15,8	194.4
	ИТОГО	550	26.85	28.1	62.76	593.2
	ОБЕД					
16	Салат из моркови	100	2	8	7	106
142	Суп рыбный	250	8	3	6	83
268	биточки мясные	100	14	13	6	192
309	Макароны отварные	180	5	1	30	147
382	Какао с молоком	180	6	6	34	206
878	хлеб батон Нарезной	15	1.3	0.5	6.4	38.85
879	Хлеб Оскольский	15	1	1	6	39
	печенье "Октябрьское"	50	25	3.56	4.88	33.91
	ИТОГО	890	62.56	35.25	101.4	845.32
	ВСЕГО: (обед и завтрак)	1440	89.41	63.35	164.16	1438.52

День десятый

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
171	Суп молочный	250	10.05	12.29	21,56	245.3
3	Бутерброд с сыром	50	5,89	7,01	25.4	153.5
382	Чай	250	10.91	8.8	15,8	194.4
ИТОГО		550	26.85	28.1	62.76	593.2
ОБЕД						
52	Салат из свеклы	100	1	4	4	58
82	Борщ со сметаной	250	10	7	11	199
255	Печень по- строгановски	100	10	5	12	143
302	Гречка отварная	180	7	2	32	172
517	кисель	200	0	0	14	60
878	хлеб батон Нарезной	30	2.6	1	12.8	77.7
879	Хлеб Оскольский	30	3	1	13	78
	Сок	200	1	0	20.2	86.6
ИТОГО		1090	33.6	20.61	118.72	873.56
ВСЕГО(обед и завтрак)		1640	60.45	48.71	181.48	1466.76