

«Утверждаю»

Директор школы:



О.В. Гросс

« 10 » августа 20 23 г.

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных
блюд**

«МБОУ «Кабановская СОШ»

2023 – 2024 учебный год

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет

1 день

| № | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|---|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | 12-18 лет | Б | Ж | |
| 181 | Каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом | 1/250 | 6,95 | 12,18 | 48,13 | 330,68 |
| | крупа манная | 35 | | | | |
| | молоко | 115 | | | | |
| | вода | 85 | | | | |
| | сахар | 7 | | | | |
| | масло сливочное | 8 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| | чай-заварка | 1 | | | | |
| | сахар | 14 | | | | |
| | вода | 139,50 | | | | |
| 15 | Сыр | 1/15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| | Яблоко | 1/100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 |
| | Печенье | 1/60 | 3,6 | 8,6 | 32 | 210 |
| 338 | Банан | 1/140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62 |
| | ИТОГО | 1/815 | 19,44 | 31,83 | 136,24 | 897,10 |

2 день

| № | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | 12-18 лет | Б | Ж | |
| 279 | Тефтели мясные с рисом | 1/100 | 12,54 | 13,95 | 15,87 | 238,82 |
| | фарш говяжий | 87 | | | | |
| | вода | 10 | | | | |
| | крупа рисовая | 8 | | | | |
| | лук репчатый | 35 | | | | |
| | масло растительное | 5 | | | | |
| | мука пшеничная | 6 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 332 | Соус сметанный с луком | 1/50 | 0,81 | 2,94 | 3,52 | 43,75 |
| | сметана | 12 | | | | |
| | мука пшеничная | 4 | | | | |
| | вода | 35 | | | | |
| | лук репчатый | 12 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | масло сливочное | 1 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 203 | Макаронны отварные с маслом | 1/180 | 6,57 | 5 | 39,91 | 235,57 |
| | макаронные изделия | 63 | | | | |
| | масло сливочное | 8 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,8 |
| | сухофрукты (смесь) | 20 | | | | |
| | сахар | 20 | | | | |
| | лимонная кислота | 0,2 | | | | |
| | вода | 200 | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
| | ИТОГО | 1/780 | 44,53 | 24,47 | 173,47 | 1098,44 |

3 день

| № | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | 12-18 лет | Б | Ж | |
| 288 | Куриный окорочок отварной с маслом | 1/100 | 21,35 | 23,47 | 0,44 | 298,18 |
| | куриный окорочок | 129 | | | | |
| | лук репчатый | 5 | | | | |
| | масло сливочное | 9 | | | | |
| | соль поваренная | 5 | | | | |
| 305 | Рис припущенный | 1/180 | 4,37 | 5,17 | 44,01 | 239,94 |
| | крупа рисовая | 63 | | | | |
| | вода | 132 | | | | |
| | масло сливочное | 8 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 65 | Икра кабачковая | 1/100 | 2 | 9 | 8,50 | 122 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| | чай-заварка | 1 | | | | |
| | сахар | 14 | | | | |
| | вода | 139,50 | | | | |
| | Печенье | 1/60 | 3,6 | 8,6 | 32 | 210 |
| 341 | Апельсин | 1/140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62 |
| | ИТОГО | 1/830 | 35,93 | 47,36 | 136,76 | 1105,44 |

4 день

| № | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | 12-18 лет | Б | Ж | |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 1/100 | 11,01 | 5,06 | 3,8 | 111 |
| | минтай | 123 | | | | |
| | вода | 19 | | | | |
| | морковь | 23 | | | | |
| | лук репчатый | 10 | | | | |
| | томат-пюре | 10 | | | | |
| | масло растительное | 5 | | | | |
| | сахар | 2 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 1/180 | 3,73 | 10,98 | 21,58 | 207,43 |
| | картофель | 200 | | | | |
| | молоко | 27 | | | | |
| | масло сливочное | 5 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 1/100 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
| | ИТОГО | 1/830 | 59,69 | 20,94 | 167,83 | 1016,93 |

5 день

| № | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|---------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | 12-18 лет | Б | Ж | |
| 260 | Гуляш из говядины | 1/100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 |
| | говядина | 110 | | | | |
| | морковь | 16 | | | | |
| | лук репчатый | 14 | | | | |
| | масло растительное | 5 | | | | |
| | мука пшеничная | 2 | | | | |
| | томат-пюре | 8 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 171 | Гречка рассыпчатая | 1/180 | 9,86 | 2,59 | 55,93 | 285,75 |
| | гречневая крупа | 80 | | | | |
| | масло сливочное | 11 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 401 | Снежок | 1/250 | 7,25 | 6,25 | 10 | 125 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| | Печенье | 1/60 | 3,6 | 8,6 | 32 | 210 |
| 338 | Груша | 1/140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62 |
| | ИТОГО | 1/780 | 38,62 | 32,62 | 139,05 | 964,25 |

6 день

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | блюда (г) | | | | |
| | | 12-18 лет | Б | Ж | У | |
| 182 | Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом | 1/250 | 8,53 | 13,33 | 53,45 | 369,33 |
| | пшено | 45 | | | | |
| | вода | 80 | | | | |
| | молоко | 114 | | | | |
| | сахар | 18 | | | | |
| | масло сливочное | 11 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| | чай-заварка | 1 | | | | |
| | сахар | 14 | | | | |
| | вода | 139,50 | | | | |
| 15 | Сыр | 1/15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| | Яблоко | 1/100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
| | ИТОГО | 1/815 | 36,82 | 25,78 | 153,86 | 993,75 |

7 день

| № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----|---------------------------------|-----------|----------------------|-------|------|--------------------------------|
| | | блюда (г) | | | | |
| | | 12-18 лет | Б | Ж | У | |
| 271 | Котлеты домашние | 1/100 | 12,15 | 23,22 | 9,15 | 293,48 |
| | фарш говяжий | 52 | | | | |
| | вода | 22 | | | | |
| | яйцо | 1 | | | | |
| | сухари | 4 | | | | |
| | лук репчатый | 3 | | | | |
| | масло растительное | 4 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 14 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 331 | Соус сметанный с томатом | 1/20 | 0,35 | 1 | 1,4 | 16,02 |
| | сметана | 5 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | мука пшеничная | 2 | | | | |
| | вода | 15 | | | | |
| | томат-пюре | 2 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 203 | Макаронны отварные с маслом | 1/180 | 6,57 | 5 | 39,91 | 235,57 |
| 47 | макаронные изделия | 63 | | | | |
| | масло сливочное | 8 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 1/100 | 1,71 | 5 | 8,46 | 85,7 |
| | капуста белокочанная, квашеная | 115 | | | | |
| | лук репчатый | 12 | | | | |
| | сахар | 5 | | | | |
| | масло растительное | 5 | | | | |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 1/200 | 0,12 | 0,02 | 13,7 | 55,86 |
| | чай-заварка | 1 | | | | |
| | сахар | 14 | | | | |
| | лимон | 7 | | | | |
| | вода | 135 | | | | |
| | Печенье | 1/60 | 3,6 | 8,6 | 32 | 210 |
| 338 | Банан | 1/140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62 |
| | ИТОГО | 1/850 | 29,05 | 43,94 | 142,47 | 1076,12 |

8 день

| № | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | 12-18 лет | Б | Ж | |
| 224/321 | Запеканка творожная с морковью и сгущенным молоком | 1/230 | 29,15 | 27,64 | 91,59 | 732 |
| | творог | 112 | | | | |
| | крупа манная | 12 | | | | |
| | сахар | 28 | | | | |
| | морковь | 48 | | | | |
| | яйцо | 8 | | | | |
| | молоко | 36 | | | | |
| | масло растительное | 8 | | | | |
| | сухари | 8 | | | | |
| | сметана | 8 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|--|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| | молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 30 | | | | |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
| | Пряник | 1/40 | 3,4 | 4,52 | 27,88 | 165,8 |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
| | ИТОГО | 1/720 | 76,5 | 36,66 | 259,62 | 1675,3 |

9 день

| № | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-----------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | 12-18 лет | Б | Ж | |
| 291 | Плов из птицы | 1/230 | 19,48 | 12,03 | 41,1 | 351,14 |
| | куриное филе | 163 | | | | |
| | масло растительное | 11 | | | | |
| | лук репчатый | 13 | | | | |
| | морковь | 15 | | | | |
| | томат-пюре | 8 | | | | |
| | крупа рисовая | 54 | | | | |
| | соль поваренная | 5 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| | чай-заварка | 1 | | | | |
| | сахар | 14 | | | | |
| | вода | 139,50 | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 1/100 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| | Пряник | 1/40 | 3,4 | 4,52 | 27,88 | 165,8 |
| | Печенье | 1/60 | 3,6 | 8,6 | 32 | 210 |
| 341 | Апельсин | 1/140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 62 |
| | ИТОГО | 1/820 | 32,09 | 26,67 | 155,09 | 983,26 |

10 день

| № | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | 12-18 лет | Б | Ж | |
| | | лет | | | | |
| 436 | Жаркое по- домашнему | 1/250 | 24,13 | 24,88 | 23,63 | 417,5 |
| | куриное филе | 180 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | картофель | 175 | | | | |
| | лук репчатый | 21 | | | | |
| | масло растительное | 7 | | | | |
| | томат-паста | 4 | | | | |
| | соль поваренная | 1 | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 1/100 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,8 |
| | сухофрукты (смесь) | 20 | | | | |
| | сахар | 20 | | | | |
| | лимонная кислота | 0,2 | | | | |
| | вода | 200 | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 1/200 | 20 | 2 | 58 | 330 |
| | ИТОГО | 1/800 | 49,74 | 27,86 | 140,1 | 1018,8 |