

«Утверждаю»
Директор школы:



/О.В. Гросс

« 09 » августа 20 24 г.

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных
блюд
«МБОУ «Кабановская СОШ»**

2024 – 2025 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	У	
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	У	
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