

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ Красногорской СОШ №1

А.Н.И. риданова



Примерный двухнедельный рацион питания для детей -инвалидов МБОУ
Красногорская СОШ №1 5- 11 классов на 2022/2023 год

Сборник рецептур блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК –1день						
140	100	Голень отварная	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Макарон отварной	5,25	0,60	4,80	168
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10,0	90
		Фрукт				
			18,55	20,10	50,40	621
ВТОРНИК – 2 день						
472	200	Гречка отварная	6,3	0,72	41,76	201,60
423	100	Котлета пареная	18,2	10,4	13,80	222
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
		Фрукт				
			28,28	11,72	87,14	663
СРЕДА – 3 день						
303	90	Рыба	12,5	6,70	14,70	209
	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
103	100	Огурец консервирован	1,68	0,00	0,78	96
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
65	100	Фрукты				
			18,98	10,70	57,98	621,00
ЧЕТВЕРГ – 4 день						
140	100	Курица отварная	9,0	13,9	10,5	153
66	200	Рис отварной	3,96	0,90	44,83	208,80
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10	90
		Фрукт				
			17,26	20,4	90,32	661,80
ПЯТНИЦА – 5 день						
28	100	Тефтели куриные				
472	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
302	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
		Фрукт				
			20,44	12,32	60,02	523

Заведующая столовой

А.Г.Белеуев



УТВЕРЖДАЮ:
директор Красногорской СОШ №1
А.Н.Гриданова

Примерный двухнедельный рацион питания для детей-инвалидов МБОУ
Красногорская СОШ №1 5-11 классов на 2022/2023 год.

Сборник рецептур блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК – 6 день						
140	100	Голень отварная	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Макарон отварной	6,3	0,72	41,76	201,60
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10,0	90
		Фрукт				
			19,6	2,22	87,36	654
ВТОРНИК – 7 день						
472	200	Гречка отварная	5,76	1,44	30,78	168
423	100	Биточки паровые	9,0	13,9	10,5	153
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Винегрет	1,08	2,22	5,28	45
		Фрукт				
			18,54	18,16	71,66	570,00
СРЕДА – 8 день						
403	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
	100	Рыба припущенная	12,5	6,70	14,7	209
103	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
65	100	Апельсины				
		Фрукт				
			17,28	24,60	63,68	554,40
ЧЕТВЕРГ – 9 день						
423	100	Котлеты куриные	18,2	10,4	13,80	222
66	200	Рис отварной	3,96	0,90	44,82	208,80
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
103	100	Огурец консервирован	1,68	0,00	0,78	96
		Фрукт				
			26,54	11,9	84,4	736,80
ПЯТНИЦА – 10 день						
140	100	Голень куриная отварная (или котлета)	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
408	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
		Фрукт				
			14,88	17,90	59,48	498,40

Заведующая столовой

А.Г.Белоус