

Согласовано:



Директор МКОУ СОШ с.Бобино Слободского района
Кировской области

Н.В. Ворожцова

» 2021 г

Утверждено:

Директор ООО «Верста»



Лялин А.А.

« 28. 08

» 2021 г

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов на 2021-2022гг. осень-зима

Меню приготавливаемых блюд

Дион: Школа от 7 до 11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокачанной капусты 60г	60	1	3	6	55	45
	Сосиски, сардельки отварные 90/10	90/10	10	25	1	270	243
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	36	210	309
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		53	222	348
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	20	33	108	816	
Обед	Салат из белокачанной капусты 60г	60	1	3	6	55	45
	Суп картофельный с бобовыми 200г	200	4	5	15	122	102,01
	Сосиски, сардельки отварные 90/10	90/10	10	25	1	270	243
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	36	210	309
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		53	222	348
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	26	38	136	997	
Итого за день		1 295	46	71	244	1813	

(лист 2)

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г	60	1		2	14	71
	Котлеты, биточки, шницели с маслом 90/5	90/5	14	20	15	297	268,01
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290	302
	Компот из свежих плодов	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
	Итого за Завтрак		540	26	30	98	775
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г	60	1		2	14	71
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 200	200	2	5	11	96	82
	Котлеты, биточки, шницели с маслом 90/5	90/5	14	20	15	297	268,01
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290	302
	Компот из свежих плодов	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		765	30	35	122	930	
Итого за день		1 305	56	65	220	1705	

Школа от 7 до 11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной 60	60	1	4	5	56	52,01
	Котлеты или биточки рыбные с маслом 100/5	100	13	15	17	256	234,01
	Картофельное пюре 150	150	3	5	22	140	128
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	19	24	88	642	
Обед							
	Салат из свеклы отварной 60	60	1	4	5	56	52,01
	Рассольник ленинградский со сметаной 200	200	2	6	14	117	96
	Котлеты или биточки рыбные с маслом 100/5	100	13	15	17	256	234,01
	Картофельное пюре 150	150	3	5	22	140	128
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	23	30	115	818	
Итого за день		1 295	42	54	203	1460	

(лист 4)

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	20,01
	Плов из птицы или кролика 250 г	250	24	29	45	536	291,01
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		53	222	348
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	27	33	110	856	
Обед							
	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	20,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	4	7	73	88
	Плов из птицы или кролика	250	24	29	45	537	291
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		53	222	348
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	30	37	130	989	
Итого за день		1 295	57	70	240	1845	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат "Здоровье" 60 г	60	1	3	5	48	34,01
	Котлеты Московские с маслом	90/5	12	25	11	316	270
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	36	210	309
	Чай с сахаром	200			15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		530	21	33	79	693	
Обед							
	Салат "Здоровье" 60 г	60	1	3	5	48	34,01
	Борщ с картофелем и сметаной 200	200	2	5	13	106	83
	Котлеты Московские с маслом	90/5	12	25	11	316	270
	Макаронные изделия отварные 150	150/5	6	5	37	217	309
	Чай с сахаром	200			15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	25	38	106	865	
Итого за день		1 290	46	71	185	1558	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной 60	60	1	4	5	56	52,01
	Печень по-строгановски	90/30	25	14	9	260	255
	Рис отварной 150	150	4	6	40	228	304
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		555	32	24	98	734	
Обед							
	Салат из свеклы отварной 60	60	1	4	5	56	52,01
	Суп из овощей 200 г	200	1	4	9	80	99
	Печень по-строгановски	90/30	25	14	9	260	255
	Рис отварной 150	150	4	6	40	228	304
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		780	35	28	120	873	
Итого за день		1 335	67	52	218	1607	

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из капусты, моркови, кукурузы 60	60		4	2	46	10,01
	Котлеты, биточки (особые) с маслом 90/10	90/10	12	17	15	261	269,01
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290	302
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	388
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		545	24	31	100	793	
Обед	Салат из капусты, моркови, кукурузы 60	60		4	2	46	10,01
	Борщ с картофелем и сметаной 200	200/5	2	5	14	109	83
	Котлеты, биточки (особые) с маслом 90/10	90/10	12	17	15	261	269,01
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290	302
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	388
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		775	28	36	127	961	
Итого за день		1 320	52	67	227	1754	

(лист 8)

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г	60	1		2	14	71
	Котлеты или биточки рыбные с маслом 100/5	100	13	15	17	256	234,01
	Картофельное пюре 150	150	3	5	22	140	128
	Компот из свежих плодов	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	19	20	81	584	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г	60	1		2	14	71
	Суп крестьянский с крупой 200 г	200	2	4	11	89	98
	Котлеты или биточки рыбные с маслом 100/5	100	13	15	17	256	234,01
	Картофельное пюре 150	150	3	5	22	140	128
	Компот из свежих плодов	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	23	24	105	732	
Итого за день		1 295	42	44	186	1316	

он: Школа от 7 до 11

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	20,01
	Тефтели (ежики) с соусом 2-й вариант	90/30	12	17	14	258	279,01
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	36	210	309
	Чай с лимоном	200/7			15	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		562	20	26	77	628	
Обед							
	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	20,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	4	7	73	88
	Тефтели (ежики) с соусом 2-й вариант	90/30	12	17	14	258	279,01
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	36	210	309
	Чай с лимоном	200/7			15	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		787	23	30	97	760	
Итого за день		1 349	43	56	174	1388	

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови и изюмом 60	60	1		14	60	66,01
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов 250г	250	19	24	22	378	289,01
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		53	222	348
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	23	24	101	719	
Обед							
	Салат из моркови и изюмом 60	60	1		14	60	66,01
	Рассольник ленинградский со сметаной 200	200	2	6	14	117	96
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов 250г	250	19	24	22	378	289,01
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		53	222	348
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	27	30	128	895	
Итого за день		1 295	50	54	229	1614	

а период	13 074	501	604	2126	16060	
нее значение за период		50,1	60,4	212,6	1606	

Составил Иванов <Не указан>

Утвердил [Signature]