

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ с.Бобино Слободского района
Кировской области



Н.В. Ворожцова

» 2021 г



Директор ООО «Верста»

Вялин А.А

« 25.08 » 2021 г

**Примерное десятидневное
меню для обучающихся
5-11 классов на 2021-2022гг.
(льготное)
осень-зима**

верста"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом и сахаром	210/10	5	11	44	298	182
	Бутерброды с сыром	100	12	17	30	321	3
	Чай с лимоном	200/7			15	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
	Итого за Завтрак	552	19	28	101	740	
Обед	Салат из белокачанной капусты 100г	100	2	5	9	91	45,01
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	6	19	152	102
	Сосиски, сардельки отварные 100/10	100/10	10	28	1	297	243,01
	Макаронные изделия отварные 180	180	7	6	43	252	309,01
	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	890	30	45	150	1132	
Итого за день	1 442	49	73	251	1872		

(лист 2)

Рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	250/20	2	16	18	222	401,03
	Какао с молоком	200	4	4	25	151	382
	Яблоки свежие	100			10	47	338
	Итого за Завтрак	570	6	20	53	420	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	6	5	81	23
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250	250/5	2	6	15	126	82,01
	Котлеты, биточки, шницели с соусом	100/30	17	17	19	299	268,02
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	11	11	49	333	302,01
	Компот из свежих плодов	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
	Итого за Обед	915	35	40	141	1072	
Итого за день	1 485	41	60	194	1492		

Рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	250/20	44	34	67	758	219
	Чай с сахаром	200			15	60	376
	йогурт фруктовый	125	5	2	7	71	
	Итого за Завтрак	595	49	36	89	889	
Обед	Салат из свеклы отварной 100	100	1	6	8	94	52
	Рассольник ленинградский со сметаной 250	250	3	7	17	147	96,01
	Котлеты или биточки рыбные с маслом 100/5	100/5	14	16	17	268	234,01
	Картофельное пюре 180	180	4	13	27	240	128,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
	Итого за Обед	885	26	42	126	998	
Итого за день	1 480	75	78	215	1887		

(лист 4)

Рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом	250/10	9	15	46	361	182
	Бутерброды с колбасой	65	7	11	19	202	6
	Чай с сахаром	200			15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
	Итого за Завтрак	550	18	26	92	682	
Обед	Салат из свежих огурцов 100	100	1	6		64	20
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	5	9	91	88,01
	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 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед	850	32	40	132	1031		
Итого за день	1 400	50	66	224	1713		

Рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет н туральный	220/5	22	41	4	471	210
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
	Яблоки свежие	100			10	47	338
Итого за Завтрак		550	24	41	58	708	
Обед	Салат "Здоровье" 100г	100	2	5	8	81	34
	Борщ с картофелем и сметаной 250	250	2	6	17	133	83,01
	Котлеты Московские с маслом	100/5	13	27	12	347	270,01
	Макаронные изделия отварные 180	180	7	6	43	252	309,01
	Чай с сахаром	200			15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		885	28	44	120	991	
Итого за день		1 435	52	85	178	1699	

(лист 6)

Рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы ячневой с маслом	250/10	9	13	49	348	182,02
	Чай с сахаром	200			15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
	Бутерброды с колбасой 65 г	65	7	11	19	202	6,01
Итого за Завтрак		550	18	24	95	669	
Обед	Салат из свеклы отварной 100	100	1	6	8	94	52
	Суп из овощей 250 г	250	2	5	11	100	99,01
	Печень по-строгановски	100/30	27	15	10	282	255
	Рис отварной 180	180	5	7	48	273	304,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		910	39	33	134	998	
Итого за день		1 460	57	57	229	1667	

Рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчи и со сгущенным молоком	200/20	13	10	73	432	399,04
	Чай с лимоном	200/7			15	62	377
	йогурт фруктовый	125	5	2	7	71	
	Итого за Завтрак	552	18	12	95	565	
Обед	Салат из капусты, моркови, кукурузы 100	100	1	7	3	76	10
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250	250	2	6	15	123	82,01
	Котлеты, биточки (особые) с маслом 100/5	100/5	16	25	16	352	269,04
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	11	11	49	333	302,01
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	388
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
	Итого за Обед	885	35	49	138	1139	
Итого за день	1 437	53	61	233	1704		

(лист 8)

Рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	205/20	262	846	379	10399	223,01
	Какао с молоком	200	4	4	25	151	382,01
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
	Яблоки свежие	100			10	47	338
	Итого за Завтрак	550	268	850	426	10656	
Обед	Салат из сырых овощей	100	1	6	3	75	29
	Суп крестьянский с крупой 250 г	250	2	5	14	112	98,01
	Котлеты или биточки рыбные с маслом 100/5	100/5	14	16	17	268	234,01
	Картофельное пюре 180	180	4	13	27	240	128,01
	Компот из свежих плодов	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
	Итого за Обед	885	25	40	114	928	
Итого за день	1 435	293	890	540	11584		

рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая из манной крупы с маслом	250/10	8	12	41	305	181,01
	Сыр (порциями)	60	14	18		218	15
	Чай с сахаром	200			15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
						701	
Итого за Завтрак		570	26	30	81		
Обед	Салат из свежих огурцов 100	100	1	6		64	20
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	5	9	91	88,01
	Тефтели (ежики) с соусом 2-й вариант	100/30	13	19	15	284	279,02
	Макаронные изделия отварные 180	180	7	6	43	252	309,01
	Чай с лимоном	200			15	60	377
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
						869	
Итого за Обед		910	27	36	107	869	
Итого за день		1 480	53	66	188	1570	

(лист 10)

рацион: Школа от 12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом	250/10	9	13	47	347	182,03
	Бутерброды с маслом	60	4	12	22	212	1,01
	Чай с лимоном	200			15	60	377
	Хлеб ржано-пшеничный 25 г	25	2		12	59	299,01
						678	
Итого за Завтрак		545	15	25	96	678	
Обед	Салат из моркови и изюмом 100	100	1		23	99	66
	Рассольник ленинградский со сметаной 250	250	3	7	17	147	96,01
	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 50 г	50	4		25	118	299,02
						964	
Итого за Обед		850	28	31	140	964	
Итого за день		1 395	43	56	236	1642	

за период	14 449	766	1492	2488	26830	
среднее значение за период		76,6	149,2	248,8	2683	

Составил Иванов <Не указан>

Утвердил [Signature]