

Согласовано:



Директор МКОУ СОШ с.Бобино Слободского района
Кировской области

Н.В. Ворожцова

» 2021 г



Утверждено:
Директор ООО «Верста»

Лялин А.А.

« 25.08 » 2021 г

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		890	30	45	150	1132	

(лист 2)

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250	250	2	6	15	123	82,01
	Салат из свежих помидоров	100	1	6	5	81	23
	Оладьи из печени	100/5	19	23	13	336	282
	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		885	37	46	135	1106	
Итого за день		885	37	46	135	1106	

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы отварной 100	100	1	6	8	94	52
	Рассольник ленинградский со сметаной 250	250	3	7	17	147	96,01
	Рыба припущенная	120	24	1	1	110	79
	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		900	36	27	110	840	
Итого за день		900	36	27	110	840	

(лист 4)

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		850	32	40	132	1031	

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Сала "Здоровье" 100г	100	2	5	8	81	34
	Борщ с картофелем и сметаной 250	250	2	6	17	133	83,01
	Котлеты домашние с соусом	100/30	13	25	13	328	271,01
	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		910	28	42	121	972	
Итого за день		910	28	42	121	972	

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		910	39	33	134	998	

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 соусом	100/30	16	23	18	346	269,02
	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		910	35	47	140	1133	
Итого за день		910	35	47	140	1133	

(лист 8)

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		885	25	40	114	928	

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов 100	100	1	6		64	20
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	250	2	5	9	91	88
	Тефтели (ежики) с соусом 2-й вариант	100/30	13	19	15	284	279,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	7	42	264	203
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2		6	36	389
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		910	29	37	97	857	
Итого за день		910	29	37	97	857	

(лист 10)

Рацион: Школа от 12-18 лет за род.плату

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови и изюмом 100	100	1		23	99	66
	Рассольник ленинградский со сметаной 200	250	3	7	17	146	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		850	28	31	140	963	
Итого за день		850	28	31	140	963	

Итого за период	8 900	319	388	1273	9960	
Среднее значение за период		31,9	38,8	127,3	996	

Составил Исмаилов - <Не указан>

Утвердил [Signature]