

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ д.Шихово Слободского района

Кировской области

_____ А.Н Хохряков

«_____» 2024г



Утверждено:

Директор ООО «Верста»

_____ А.А Лялин

«_____» 2024г



Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов на 2024-2025гг. (осень-зима)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	1	1	3	26	45
	Котлеты "Сливочные" из мяса птицы	100	8	14	24	254	пф пок
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			17	72	348,03
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Итого за Завтрак		535	17	20	92	621
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	1	1	3	26	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	4	16	112	102,01
	Котлеты "Сливочные" из мяса птицы	100	8	14	24	254	пф пок
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			17	72	348,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		760	23	24	121	792	
Итого за день		1 295	40	44	213	1413	

(лист 2)

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	1		7	32	62,01
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		190	пф пок
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Итого за Завтрак		535	25	24	67	601
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	1		7	32	62,01
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	2	4	11	86	82
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		190	пф пок
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
	Итого за Обед		760	29	28	91	746
Итого за день		1 295	54	52	158	1347	

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Винегрет овощной	60	1	5	4	68	67,01
	Плов из филе кури	250	24	9	45	357	291,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
		535	27	14	77	552	
Итого за Завтрак							
Обед	Винегрет овощной	60	1	5	4	68	67,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	72	88
	Плов из филе кури	250	24	9	45	357	291,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
		760	30	18	97	683	
Итого за Обед		1 295	57	32	174	1235	
Итого за день							

(лист 4)

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Поджарка из рыбы	100	16	15	8	146	231,01
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Чай с лимоном	200/7			8	32	377
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
		542	22	23	56	435	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5	14	109	96
	Поджарка из рыбы	100	16	15	8	146	231,01
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Чай с лимоном	200/7			8	32	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
		767	26	28	83	603	
Итого за Обед		1 309	48	51	139	1038	
Итого за день							

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат "Здоровье"	60	1	2	5	44	34,01
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пф пок
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			11	49	342
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Завтрак		535	22	27	64	592	
Обед							
	Салат "Здоровье"	60	1	2	5	44	34,01
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	2	4	11	86	82
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пф пок
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			11	49	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		760	26	31	88	737	
Итого за день		1 295	48	58	152	1329	

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Печень по-строгановски	90/30	24	12	9	243	255,01
	Рис отварной	150	4	6	40	228	304
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Завтрак		555	31	21	82	649	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Суп из овощей	200	1	4	9	80	99
	Печень по-строгановски	90/30	24	12	9	243	255,01
	Рис отварной	150	4	6	40	228	304
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		780	34	25	104	788	
Итого за день		1 335	65	46	186	1437	

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						71	37,01
	Салат картофельный с огурцами	60	1	5	6	190	пф пок
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		290	302
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	9	10			
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
		535	25	29	66	640	
Итого за Завтрак							
Обед						71	37,01
	Салат картофельный с огурцами	60	1	5	6	86	82
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	2	4	11		
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		190	пф пок
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
		760	29	33	90	785	
Итого за Обед							
Итого за день		1 295	54	62	156	1425	

(лист 8)

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						26	45
	Салат из белокачанной капусты	60	1	1	3	198	пф пок
	Биточки " Куриные" из мяса птицы рубленые	100	13	14	5		
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			11	49	342
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
		535	19	20	54	479	
Итого за Завтрак							
Обед						26	45
	Салат из белокачанной капусты	60	1	1	3	89	98
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	198	пф пок
	Биточки " Куриные" из мяса птицы рубленые	100	13	14	5		
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			11	49	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
		760	23	24	78	627	
Итого за Обед							
Итого за день		1 295	42	44	132	1106	

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из капусты, моркови, кукурузы	60		1	2	20	10,01
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пф пок
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Завтрак		535	21	26	57	549	
Обед	Салат из капусты, моркови, кукурузы	60		1	2	20	10,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	72	88
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пф пок
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		760	24	30	77	680	
Итого за день		1 295	45	56	134	1229	

(лист 10)

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат "Студенческий"	60	50	46	8	647	41,01
	Рагу из филе курицы	250	22	11	23	276	289,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Итого за Завтрак		535	74	57	59	1050
Обед	Салат "Студенческий"	60	50	46	8	647	41,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5	14	109	96
	Рагу из филе курицы	250	22	11	23	276	289,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		760	78	62	86	1218	
Итого за день		1 295	152	119	145	2268	

Итого за период	13 004	605	564	1589	13927
Среднее значение за период		60,5	56,4	158,9	1382,7

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

