

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 5-11 классов на 2024-2025гг за родительскую плату (осень-зима)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 12-18 лет рп		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	250/10	6	12	42	305	182,04
	Бутерброды с сыром	60	7	10	18	193	3,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано -пшеничный	30	2		15	71	пок
Итого за Завтрак		550	15	22	85	611	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	100	2	2	5	41	45,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	20	142	102
	Котлеты "Сливочные" из мяса птицы	100	8	14	24	254	пф пок
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	252	309,01
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			20	84	348,04
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок
Итого за Обед		880	26	27	137	891	
Итого за день		1 430	41	49	222	1502	

(лист 2)

Рацион: Школа от 12-18 лет рп		Неделя: 1		День: вторник			
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 повидлом	65	3	5	34	191	2,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		550	14	18	103	639	
Обед							
	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	54	62
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	250	2	5	14	111	82,01
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		190	пф пок
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	11	11	49	333	302,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок
Итого за Обед		880	31	30	110	848	
Итого за день		1 430	45	48	213	1487	

Рацион: Школа от 12-18 лет рп		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	250/10	10	15	43	347	182,05
	Бутерброды с маслом	65	4	13	24	230	1,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
		550	16	28	89	678	
Итого за Завтрак							
Обед	Винегрет овощной	100	1	9	7	118	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	81	88,01
	Плов из филе кури	250	24	9	45	357	291,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			19	80	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
		850	31	22	105	754	
Итого за Обед							
Итого за день		1 400	47	50	194	1432	

(лист 4)

Рацион: Школа от 12-18 лет рп		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	250/50	23	18	132	779	401,06
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	99	388,01
	Яблоки свежие	80			8	38	пок
		580	24	18	160	916	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	85	52
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2	5	17	125	96,01
	Поджарка из рыбы	100	16	15	8	146	231,01
	Картофельное пюре	180	4	10	27	212	128,01
	Чай с лимоном	200/7			11	44	377,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
Итого за Обед		887	27	35	96	730	
Итого за день		1 467	51	53	256	1646	

Рацион: Школа от 12-18 лет рп

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка манная со сгущенным молоком	250/20	9	5	65	346	185,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Булочка "Устрица"	65	4	4	28	163	пок
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
	Итого за Завтрак	560	15	9	115	610	
Обед	Салат "Здоровье"	100	2	4	8	75	34
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	250	2	5	14	111	82,01
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пф пок
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	252	309,01
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			14	61	342,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
Итого за Обед	880	28	35	104	847		
Итого за день	1 440	43	44	219	1457		

Рацион: Школа от 12-18 лет рп

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
	Бутерброд с сыром	65	9	14	15	224	3,03
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
	Итого за Завтрак	550	20	27	86	673	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	85	52
	Суп из овощей	250	2	4	11	91	99,01
	Печень по-строгановски	100/30	27	13	9	262	255
	Рис отварной	180	5	7	48	273	304,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			19	80	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
Итого за Обед	910	39	29	120	909		
Итого за день	1 460	59	56	206	1582		

Рацион: Школа от 12-18 лет рп

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки или котлеты манные со сгущенным молоком	250/30	11	8	76	424	192,03
	Чай с лимоном	200/7			11	44	377,01
	Булочка "Устрица"	65	4	4	28	163	пок
	Итого за Завтрак	552	15	12	115	631	
Обед	Салат картофельный с огурцами	100	1	8	10	119	37
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	250	2	5	14	111	82,01
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		190	пф пок
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	11	11	49	333	302,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок
	Итого за Обед	880	31	38	108	913	
Итого за день	1 432	46	50	223	1544		

(лист 8)

Рацион: Школа от 12-18 лет рп

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10	6	13	20	219	120,02
	Бутерброды с маслом	65	4	13	24	230	1,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
	Итого за Завтрак	550	12	26	66	550	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	2	2	5	41	45,01
	Суп крестьянский с крупой	250	2	4	14	103	98,01
	Биточки " Куриные" из мяса птицы рубленые	100	13	14	5	198	пф пок
	Картофельное пюре	180	4	10	27	212	128,01
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			14	61	342,02
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок
	Итого за Обед	880	25	30	90	733	
Итого за день	1 430	37	56	156	1283		

Рацион: Школа от 12-18 лет рп

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
	Чай с лимоном	200/7			11	44	377,01
	Сдоба обыкновенная	65	4	3	27	151	пок
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		557	14	15	91	559	
Обед							
	Салат из капусты, моркови, кукурузы	100	1	4	4	51	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	81	88,01
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пф пок
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	252	309,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
Итого за Обед		880	27	34	91	774	
Итого за день		1 437	41	49	182	1333	

(лист 10)

Рацион: Школа от 12-18 лет рп

Неделя: 2

День: пятница

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	13	47	347	182,03
	Бутерброды с повидлом	65	3	5	34	191	2,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		550	14	18	103	639	
Обед							
	Салат "Студенческий"	100	2	3	9	74	41
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2	5	17	125	96,01
	Рагу из филе кури	250	22	11	23	276	289,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			19	80	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
Итого за Обед		850	30	19	93	673	
Итого за день		1 400	44	37	196	1312	

Итого за период	14 326	454	492	2067	14578	
Среднее значение за период		45,4	49,2	206,7	1457,8	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

