

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
мобилизованных граждан
5-11 классов на 2024г.
(весна-лето)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	2	2	5	41	45,01
	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	25	2		12	59	пок
	Итого за Завтрак		605	19	22	104	690
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		1 485	45	49	241	1581	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	54	62
	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	25	2		12	59	пок
	Итого за Завтрак		605	27	25	83	678
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		1 485	58	55	193	1526	

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Винегрет овощной	100	1	9	7	118	67
	Плов из филе кури	250	24	9	45	357	291,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			19	80	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		575	27	18	83	614	
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
Итого за Обед		850	31	22	105	754	
Итого за день		1 425	58	40	188	1368	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	85	52
	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	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		612	23	30	66	546	
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		1 499	50	65	162	1276	

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат "Здоровье"	100	2	4	8	75	34
	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	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		605	24	30	77	677	
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		1 485	52	65	181	1524	

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	85	52
	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	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		635	35	25	96	759	
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		1 545	74	54	216	1668	

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с огурцами	100	1	8	10	119	37
	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	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		605	27	33	81	743	
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		1 485	58	71	189	1656	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	100	2	2	5	41	45,01
	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	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		605	21	26	63	571	
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		1 485	46	56	153	1304	

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из капусты, моркови, кукурузы	100	1	4	4	51	10
	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	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		605	23	30	69	634	
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		1 485	50	64	160	1408	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з ших

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат "Студенческий"	100	2	3	9	74	41
	Рагу из филе кури	250	22	11	23	276	289,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			19	80	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
Итого за Завтрак		575	26	14	63	489	
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		1 425	56	33	156	1162	

Итого за период	14 804	547	552	1839	14473	
Среднее значение за период		54,7	55,2	183,9	1447,3	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

