

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ п.г. Вахруши Слободского района
Кировской области


И.В. Олин
« _____ » 2021 г



Утверждено:

Директор ООО «Верста»
Лялин А.А.


« 15.08 » 2021 г



Примерное десятидневное меню для обучающихся первой и второй смены 1-4 классов на 2021-2022гг. осень-зима

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Салат из белокачанной капусты 60г | 60 | 1 | 3 | 6 | 55 | 45 |
| | Сосиски, сардельки отварные 90/10 | 90/10 | 10 | 25 | 1 | 270 | 243 |
| | Макаронные изделия отварные 150 | 150 | 6 | 5 | 36 | 210 | 309 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 1 | | 53 | 222 | 348 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 20 | 33 | 108 | 816 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты 60г | 60 | 1 | 3 | 6 | 55 | 45 |
| | Суп картофельный с бобовыми 200г | 200 | 4 | 5 | 15 | 122 | 102,01 |
| | Сосиски, сардельки отварные 90/10 | 90/10 | 10 | 25 | 1 | 270 | 243 |
| | Макаронные изделия отварные 150 | 150 | 6 | 5 | 36 | 210 | 309 |
| | 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 | | 760 | 26 | 38 | 136 | 997 | |
| Итого за день | | 1 295 | 46 | 71 | 244 | 1813 | |

(лист 2)

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Салат из моркови с сахаром или медом 60 | 60 | 1 | | 7 | 32 | 62,01 |
| | Котлеты, биточки, шницели с маслом 90/5 | 90/5 | 14 | 20 | 15 | 297 | 268,01 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150/10 | 9 | 10 | 41 | 290 | 302 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | | | 28 | 115 | 342 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 26 | 30 | 103 | 793 | |
| Обед | Салат из моркови с сахаром или медом 60 | 60 | 1 | | 7 | 32 | 62,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем, сметаной 200 | 200 | 2 | 5 | 11 | 96 | 82 |
| | Котлеты, биточки, шницели с маслом 90/5 | 90/5 | 14 | 20 | 15 | 297 | 268,01 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150/10 | 9 | 10 | 41 | 290 | 302 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | | | 28 | 115 | 342 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 50 г | 50 | 4 | | 25 | 118 | 299,02 |
| Итого за Обед | | 765 | 30 | 35 | 127 | 948 | |
| Итого за день | | 1 305 | 56 | 65 | 230 | 1741 | |

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г | 60 | 1 | | 2 | 14 | 71 |
| | Котлеты или биточки рыбные с маслом 100 | 100 | 9 | 12 | 11 | 188 | 234,01 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 3 | 5 | 22 | 140 | 128 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 32 | 131 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| | Итого за Завтрак | | 535 | 15 | 17 | 79 | 532 |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г | 60 | 1 | | 2 | 14 | 71 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной 200 | 200 | 2 | 6 | 14 | 117 | 96 |
| | Котлеты или биточки рыбные с маслом 100 | 100 | 9 | 12 | 11 | 188 | 234,01 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 3 | 5 | 22 | 140 | 128 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 32 | 131 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 50 г | 50 | 4 | | 25 | 118 | 299,02 |
| Итого за Обед | | 760 | 19 | 23 | 106 | 708 | |
| Итого за день | | 1 295 | 34 | 40 | 185 | 1240 | |

(лист 4)

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов 60 | 60 | | 4 | | 39 | 20,01 |
| | 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 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| | Итого за Завтрак | | 535 | 27 | 33 | 110 | 856 |
| Обед | Салат из свежих огурцов 60 | 60 | | 4 | | 39 | 20,01 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем 200 | 200 | 1 | 4 | 7 | 73 | 88 |
| | Плов из птицы или кролика | 250 | 24 | 29 | 45 | 537 | 291 |
| | 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 | | 760 | 30 | 37 | 130 | 989 | |
| Итого за день | | 1 295 | 57 | 70 | 240 | 1845 | |

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Салат "Здоровье" 60 г | 60 | 1 | 3 | 5 | 48 | 34,01 |
| | Котлеты Московские с маслом | 90/5 | 10 | 27 | 10 | 323 | 270 |
| | Макаронные изделия отварные 150 | 150 | 6 | 5 | 36 | 210 | 309 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | 376 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 19 | 35 | 78 | 700 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Здоровье" 60 г | 60 | 1 | 3 | 5 | 48 | 34,01 |
| | Борщ с картофелем и сметаной 200 | 200 | 2 | 5 | 13 | 106 | 83 |
| | Котлеты Московские с маслом | 90/5 | 10 | 27 | 10 | 323 | 270 |
| | Макаронные изделия отварные 150 | 150/5 | 6 | 5 | 37 | 217 | 309 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 | 376 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 50 г | 50 | 4 | | 25 | 118 | 299,02 |
| Итого за Обед | | 760 | 23 | 40 | 105 | 872 | |
| Итого за день | | 1 290 | 42 | 75 | 183 | 1572 | |

Рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной 60 | 60 | 1 | 4 | 5 | 56 | 52,01 |
| | Печень по-строгановски | 90/30 | 16 | 13 | 7 | 207 | 255 |
| | Рис отварной 150 | 150 | 4 | 6 | 40 | 228 | 304 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 32 | 131 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 23 | 23 | 96 | 681 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной 60 | 60 | 1 | 4 | 5 | 56 | 52,01 |
| | Суп из овощей 200 г | 200 | 1 | 4 | 9 | 80 | 99 |
| | Печень по-строгановски | 90/30 | 16 | 13 | 7 | 207 | 255 |
| | Рис отварной 150 | 150 | 4 | 6 | 40 | 228 | 304 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 32 | 131 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 50 г | 50 | 4 | | 25 | 118 | 299,02 |
| Итого за Обед | | 780 | 26 | 27 | 118 | 820 | |
| Итого за день | | 1 335 | 49 | 50 | 214 | 1501 | |

рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из капусты, моркови, кукурузы 60 | 60 | | 4 | 2 | 46 | 10,01 |
| | Котлеты, биточки (особые) с маслом 90/10 | 90/10 | 12 | 17 | 15 | 261 | 269,01 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150/10 | 9 | 10 | 41 | 290 | 302 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 24 | 31 | 100 | 793 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из капусты, моркови, кукурузы 60 | 60 | | 4 | 2 | 46 | 10,01 |
| | Борщ с картофелем и сметаной 200 | 200/5 | 2 | 5 | 14 | 109 | 83 |
| | Котлеты, биточки (особые) с маслом 90/10 | 90/10 | 12 | 17 | 15 | 261 | 269,01 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150/10 | 9 | 10 | 41 | 290 | 302 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 30 | 137 | 388 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 50 г | 50 | 4 | | 25 | 118 | 299,02 |
| Итого за Обед | | 775 | 28 | 36 | 127 | 961 | |
| Итого за день | | 1 320 | 52 | 67 | 227 | 1754 | |

(лист 8)

рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г | 60 | 1 | | 2 | 14 | 71 |
| | Котлеты или биточки рыбные с маслом 100 | 100 | 9 | 12 | 11 | 188 | 234,01 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 3 | 5 | 22 | 140 | 128 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | | | 28 | 115 | 342 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 15 | 17 | 75 | 516 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г | 60 | 1 | | 2 | 14 | 71 |
| | Суп крестьянский с крупой 200 г | 200 | 2 | 4 | 11 | 89 | 98 |
| | Котлеты или биточки рыбные с маслом 100 | 100 | 9 | 12 | 11 | 188 | 234,01 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 3 | 5 | 22 | 140 | 128 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | | | 28 | 115 | 342 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 50 г | 50 | 4 | | 25 | 118 | 299,02 |
| Итого за Обед | | 760 | 19 | 21 | 99 | 664 | |
| Итого за день | | 1 295 | 34 | 38 | 174 | 1180 | |

рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов 60 | 60 | | 4 | | 39 | 20,01 |
| | Котлеты, биточки, шницели с маслом 90/5 | 90/5 | 14 | 20 | 15 | 297 | 268,01 |
| | Макаронные изделия отварные 150 | 150 | 6 | 5 | 36 | 210 | 309 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | | | 15 | 62 | 377 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| Итого за Завтрак | | 537 | 22 | 29 | 78 | 667 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов 60 | 60 | | 4 | | 39 | 20,01 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем 200 | 200 | 1 | 4 | 7 | 73 | 88 |
| | Котлеты, биточки, шницели с маслом 90/5 | 90/5 | 14 | 20 | 15 | 297 | 268,01 |
| | Макаронные изделия отварные 150 | 150 | 6 | 5 | 36 | 210 | 309 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | | | 15 | 62 | 377 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 50 г | 50 | 4 | | 25 | 118 | 299,02 |
| Итого за Обед | | 762 | 25 | 33 | 98 | 799 | |
| Итого за день | | 1 299 | 47 | 62 | 176 | 1466 | |

(лист 10)

рацион: Школа от 7 до 11

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Салат из моркови и изюмом 60 | 60 | 1 | | 14 | 60 | 66,01 |
| | 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 25 г | 25 | 2 | | 12 | 59 | 299,01 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 23 | 24 | 101 | 719 | |
| Обед | Салат из моркови и изюмом 60 | 60 | 1 | | 14 | 60 | 66,01 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной 200 | 200 | 2 | 6 | 14 | 117 | 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 | | 760 | 27 | 30 | 128 | 895 | |
| Итого за день | | 1 295 | 50 | 54 | 229 | 1614 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| ого за период | 13 024 | 467 | 592 | 2102 | 15726 | |
| среднее значение за период | | 46,7 | 59,2 | 210,2 | 1572,6 | |

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

Примерное десятидневное
учебное расписание для обучающихся
первого класса на учебный год
в классе на 2021-2022
осень-зима