Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ пгт.Вахруши Слободского района Кировской области

_____ И.В Олин

«31. 08» 2022 г

Утверждено:

Директор ООО» Верста»

_____ Лялин А.А

«31. 08» 2022 г

Примерное десятидневное меню для обучающихся первой и второй смены 1-4 классов на 2022-2023гг.

осень-зима

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	60	1	1	3	26	45
	Котлеты "Сливочные" из мяса птицы	100	8	17	24	281	пф пок.
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			10	42	348,03
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	17	23	85	618	
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	17	24	281	пф пок.
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			10	42	348,03
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	23	27	114	789	
Итого за день		1 295	40	50	199	1407	

(лист 2)

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Биточек мясной рубленый	100	13	17		217	пф пок.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		545	25	27	62	610	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Борщ с капустой и картофелем,сметаной	200/5	2	4	11	88	82
	Биточек мясной рубленый	100	13	17		217	пф пок.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		775	29	31	86	757	
Итого за день		1 320	54	58	148	1367	

ацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 1 **День:** среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов 60	60		3	1	35	20,01
	Плов из филе куры 250 г	250	24	9	45	357	291,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	26	12	90	582	
Обед							
	Салат из свежих огурцов 60	60		3	1	35	20,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	72	88
	Плов из филе куры 250 г	250	24	9	45	357	291,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	29	16	110	713	
Итого за день		1 295	55	28	200	1295	

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 1 **День:** четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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			15	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		542	22	23	63	465	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	14	112	96
	Поджарка из рыбы	100	16	15	8	146	231,01
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Чай с лимоном	200/7			15	62	377
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		772	26	28	90	636	
Итого за день		1 314	48	51	153	1101	

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 1 **День:** пятница (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат "Здоровье"	60	1	2	5	44	34,01
	Котлеты По-московски рубленые	100		23		987	пф пок.
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	9	30	81	1415	
Обед							
	Салат "Здоровье"	60	1	2	5	44	34,01
	Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2	5	13	105	83
	Котлеты По-московски рубленые	100		23		987	пф пок.
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			28	115	342
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		765	13	35	107	1579	
Итого за день		1 300	22	65	188	2994	

(лист 6)

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Печень по-строгановски	90/30	24	12	8	242	255,01
	Рис отварной	150	4	6	40	228	304
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		555	31	21	97	711	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Суп из овощей 200 г	200	1	4	9	80	99
	Печень по-строгановски	90/30	24	12	8	242	255,01
	Рис отварной	150	4	6	40	228	304
	Компот из смеси сухофруктов	200			19	80	349,01
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		780	34	25	106	799	
Итого за день		1 335	65	46	203	1510	

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 2 **День:** вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	1	5	6	70	37,01
	Биточек мясной рубленый	100	13	17		217	пф пок.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		545	25	32	66	666	
Обед							
	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	1	5	6	70	37,01
	Борщ с капустой и картофелем,сметаной	200/5	2	4	11	88	82
	Биточек мясной рубленый	100	13	17		217	пф пок.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		775	29	36	90	813	
Итого за день		1 320	54	68	156	1479	

(лист 8)

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	60	1	1	3	26	45
	Биточки " Куриные" из мяса птицы рубленые	100	12	14	28	286	пф пок.
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	18	20	94	633	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	1	1	3	26	45
	Суп крестьянский с крупой 200 г	200	2	4	11	89	98
	Биточки " Куриные" из мяса птицы рубленые	100	12	14	28	286	пф пок.
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			28	115	342
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	22	24	118	781	
Итого за день		1 295	40	44	212	1414	

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 2 **День:** четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				7	71,04
	Котлеты По-московски рубленые	100		23		987	пф пок.
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Чай с лимоном	200/7			15	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		542	8	28	63	1325	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				7	71,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	72	88
	Котлеты По-московски рубленые	100		23		987	пф пок.
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Чай с лимоном	200/7			15	62	377
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		767	11	32	83	1456	
Итого за день		1 309	19	60	146	2781	

Рацион: Школа от 7 до 11 осень-зима **Неделя:** 2 **День:** пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Рагу из филе куры 250г	250	22	11	23	276	289,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	299,01
Итого за Завтрак		535	25	11	69	480	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	14	112	96
	Рагу из филе куры 250г	250	22	11	23	276	289,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		765	29	16	96	651	
Итого за день		1 300	54	27	165	1131	

од	13 083	451	497	1770	16479	
ение за период		45,1	49,7	177	1647,9	

Исакова Н.Ю

Утвердил Лялин А.А