

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ пгт Вахруши Слободского района

Кировской области



И.В Олин

« \_\_\_\_\_ » 2023г



Утверждено  
Директор ООО «Верста»

А.А Лялин

« \_\_\_\_\_ » 2023г

# Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов на 2023-2024гг (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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из белокачанной капусты            | 60        | 1                | 1    | 3        | 26                      | 45          |
|                         | Котлеты "Сливочные" из мяса птицы        | 100       | 8                | 14   | 24       | 254                     | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 535       | 17               | 20   | 92       | 621                     |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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                     | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 760       | 23               | 24   | 121      | 792                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Овощи натуральные свежие (помидоры)    | 60        | 1                |      | 2        | 14                      | 71          |
|                         | Биточек мясной рубленый                | 100       | 13               | 14   |          | 190                     | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 535       | 25               | 24   | 62       | 583                     |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Овощи натуральные свежие (помидоры)    | 60        | 1                |      | 2        | 14                      | 71          |
|                         | Борщ с капустой и картофелем, сметаной | 200       | 2                | 4    | 11       | 86                      | 82          |
|                         | Биточек мясной рубленый                | 100       | 13               | 14   |          | 190                     | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 760       | 29               | 28   | 86       | 728                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 295     | 54               | 52   | 148      | 1311                    |             |

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              | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60         |                  |            | 2           | 8                       | 71,04       |
|                      | 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.        |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>535</b> | <b>26</b>        | <b>9</b>   | <b>75</b>   | <b>492</b>              |             |
| Обед                 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60         |                  |            | 2           | 8                       | 71,04       |
|                      | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>760</b>                        | <b>29</b>  | <b>13</b>        | <b>95</b>  | <b>623</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 295</b>                      | <b>55</b>  | <b>22</b>        | <b>170</b> | <b>1115</b> |                         |             |

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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>542</b>                           | <b>22</b> | <b>23</b>        | <b>56</b>  | <b>435</b>  |                         |             |
| 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.                    |             |
| <b>Итого за Обед</b>    | <b>767</b>                           | <b>26</b> | <b>28</b>        | <b>83</b>  | <b>603</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1 309</b>                         | <b>48</b> | <b>51</b>        | <b>139</b> | <b>1038</b> |                         |             |

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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат "Здоровье"                 | 60        | 1                | 2    | 5        | 44                      | 34,01       |
|                         | Котлеты По-московски рубленые    | 100       | 13               | 20   |          | 230                     | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | 535       | 22               | 27   | 64       | 592                     |             |
| <b>Обед</b>             |                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат "Здоровье"                 | 60        | 1                | 2    | 5        | 44                      | 34,01       |
|                         | Борщ с картофелем и сметаной     | 200       | 2                | 5    | 13       | 105                     | 83          |
|                         | Котлеты По-московски рубленые    | 100       | 13               | 20   |          | 230                     | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | 760       | 26               | 32   | 90       | 756                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | 1 295     | 48               | 59   | 154      | 1348                    |             |

(лист 6)

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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             | 555       | 31               | 21   | 82       | 649                     |             |
| <b>Обед</b>             |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             | 780       | 34               | 25   | 104      | 788                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                             | 1 335     | 65               | 46   | 186      | 1437                    |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат картофельный с огурцами          | 60        | 1                | 5    | 6        | 71                      | 37,01       |
|                         | Биточек мясной рубленый                | 100       | 13               | 14   |          | 190                     | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 535       | 25               | 29   | 66       | 640                     |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат картофельный с огурцами          | 60        | 1                | 5    | 6        | 71                      | 37,01       |
|                         | Борщ с капустой и картофелем, сметаной | 200       | 2                | 4    | 11       | 86                      | 82          |
|                         | Биточек мясной рубленый                | 100       | 13               | 14   |          | 190                     | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 760       | 29               | 33   | 90       | 785                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 295     | 54               | 62   | 156      | 1425                    |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из белокачанной капусты            | 60        | 1                | 1    | 3        | 26                      | 45          |
|                         | Биточки "Куриные" из мяса птицы рубленые | 100       | 13               | 14   | 5        | 198                     | пок.        |
|                         | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 535       | 19               | 20   | 54       | 479                     |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из белокачанной капусты            | 60        | 1                | 1    | 3        | 26                      | 45          |
|                         | Суп крестьянский с крупой                | 200       | 2                | 4    | 11       | 89                      | 98          |
|                         | Биточки "Куриные" из мяса птицы рубленые | 100       | 13               | 14   | 5        | 198                     | пок.        |
|                         | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 760       | 23               | 24   | 78       | 627                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 295     | 42               | 44   | 132      | 1106                    |             |

Район: Школа от 7 до 11 осень-зима

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60        |                  |      | 2        | 8                       | 71,04       |
|                      | Котлеты По-московски рубленые     | 100       | 13               | 20   |          | 230                     | пок.        |
|                      | Макаронные изделия отварные       | 150       | 6                | 5    | 36       | 210                     | 309         |
|                      | Чай с лимоном                     | 200/7     |                  |      | 8        | 32                      | 377         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | пок.        |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>           |           | 542              | 21   | 25       | 58                      | 539         |
| Обед                 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60        |                  |      | 2        | 8                       | 71,04       |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем | 200       | 1                | 4    | 7        | 72                      | 88          |
|                      | Котлеты По-московски рубленые     | 100       | 13               | 20   |          | 230                     | пок.        |
|                      | Макаронные изделия отварные       | 150       | 6                | 5    | 36       | 210                     | 309         |
|                      | Чай с лимоном                     | 200/7     |                  |      | 8        | 32                      | 377         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                   | 767       | 24               | 29   | 78       | 670                     |             |
| <b>Итого за день</b> |                                   | 1 309     | 45               | 54   | 136      | 1209                    |             |

(лист 10)

Район: 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              | Овощи натуральные свежие (помидоры)  | 60        | 1                |      | 2        | 14                      | 71          |
|                      | Рагу из филе кури                    | 250       | 22               | 11   | 23       | 276                     | 289,01      |
|                      | Компот из смеси сухофруктов          | 200       |                  |      | 16       | 68                      | 349         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | пок.        |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>              |           | 535              | 25   | 11       | 53                      | 417         |
| Обед                 | Овощи натуральные свежие (помидоры)  | 60        | 1                |      | 2        | 14                      | 71          |
|                      | Рассольник ленинградский со сметаной | 200       | 2                | 5    | 14       | 109                     | 96          |
|                      | Рагу из филе кури                    | 250       | 22               | 11   | 23       | 276                     | 289,01      |
|                      | Компот из смеси сухофруктов          | 200       |                  |      | 16       | 68                      | 349         |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 50        | 4                |      | 25       | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                      | 760       | 29               | 16   | 80       | 585                     |             |
| <b>Итого за день</b> |                                      | 1 295     | 54               | 27   | 133      | 1002                    |             |