

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ пгт Вахруши Слободского района

Кировской области



И.В. Олин

« 23.08 » 2023г



А.А. Лялин

« \_\_\_\_\_ » 2023г

**Примерное десятидневное  
меню для обучающихся  
мобилизованных граждан  
5-11 классов на 2023-2024гг.  
(осень-зима)**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з

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            | 100          | 2                | 2         | 5          | 41                      | 45,01       |
|                         | Котлеты "Сливочные" из мяса птицы        | 100          | 8                | 14        | 24         | 254                     | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>605</b>   | <b>19</b>        | <b>22</b> | <b>104</b> | <b>690</b>              |             |
| <b>Обед</b>             |  |              |                  |           |            |                         |             |
|                         | 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                     | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>880</b>   | <b>26</b>        | <b>27</b> | <b>137</b> | <b>891</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1 485</b> | <b>45</b>        | <b>49</b> | <b>241</b> | <b>1581</b>             |             |

(лист 2)

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                       |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                  |           |            |                         |             |
|                         | Салат из свежих помидоров             | 100          | 1                | 5         | 5          | 72                      | 23          |
|                         | Биточек мясной рубленый               | 100          | 13               | 14        |            | 190                     | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>605</b>   | <b>27</b>        | <b>30</b> | <b>76</b>  | <b>696</b>              |             |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                  |           |            |                         |             |
|                         | Салат из свежих помидоров             | 100          | 1                | 5         | 5          | 72                      | 23          |
|                         | Борщ с капустой, картофелем, сметаной | 250          | 2                | 5         | 14         | 111                     | 82,01       |
|                         | Биточек мясной рубленый               | 100          | 13               | 14        |            | 190                     | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>880</b>   | <b>31</b>        | <b>35</b> | <b>103</b> | <b>866</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1 485</b> | <b>58</b>        | <b>65</b> | <b>179</b> | <b>1562</b>             |             |

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из свежих огурцов           | 100       | 1                | 5    | 2        | 58                      | 20          |
|                         | 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..       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | 575       | 27               | 14   | 78       | 554                     |             |
| <b>Обед</b>             |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из свежих огурцов           | 100       | 1                | 5    | 2        | 58                      | 20          |
|                         | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | 850       | 31               | 18   | 100      | 694                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                   | 1 425     | 58               | 32   | 178      | 1248                    |             |

(лист 4)

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 612       | 23               | 30   | 66       | 546                     |             |
| <b>Обед</b>             |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 887       | 27               | 35   | 96       | 730                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1 499     | 50               | 65   | 162      | 1276                    |             |

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                  |              |                  |           |            |                         |             |
|                         | Салат "Здоровье"                 | 100          | 2                | 4         | 8          | 75                      | 34          |
|                         | Котлеты По-московски рубленые    | 100          | 13               | 20        |            | 230                     | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | <b>605</b>   | <b>24</b>        | <b>30</b> | <b>77</b>  | <b>677</b>              |             |
| <b>Обед</b>             |                                  |              |                  |           |            |                         |             |
|                         | Салат "Здоровье"                 | 100          | 2                | 4         | 8          | 75                      | 34          |
|                         | Борщ с картофелем и сметаной     | 250          | 2                | 5         | 16         | 121                     | 83,01       |
|                         | Котлеты По-московски рубленые    | 100          | 13               | 20        |            | 230                     | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | <b>880</b>   | <b>28</b>        | <b>35</b> | <b>106</b> | <b>857</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | <b>1 485</b> | <b>52</b>        | <b>65</b> | <b>183</b> | <b>1534</b>             |             |

(лист 6)

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з

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    | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             | <b>635</b>   | <b>35</b>        | <b>25</b> | <b>96</b>  | <b>759</b>              |             |
| <b>Обед</b>             |                             |              |                  |           |            |                         |             |
|                         | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             | <b>910</b>   | <b>39</b>        | <b>29</b> | <b>120</b> | <b>909</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                             | <b>1 545</b> | <b>74</b>        | <b>54</b> | <b>216</b> | <b>1668</b>             |             |

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат картофельный с огурцами         | 100       | 1                | 8    | 10       | 119                     | 37          |
|                         | Биточек мясной рубленый               | 100       | 13               | 14   |          | 190                     | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 605       | 27               | 33   | 81       | 743                     |             |
| <b>Обед</b>             |                                       |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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                     | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 880       | 31               | 38   | 108      | 913                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1 485     | 58               | 71   | 189      | 1656                    |             |

(лист 8)

Рацион: Меню для детей м/г 12-18л о/з

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из белокачанной капусты             | 100       | 2                | 2    | 5        | 41                      | 45,01       |
|                         | Биточки " Куриные" из мяса птицы рубленые | 100       | 13               | 14   | 5        | 198                     |             |
|                         | 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.        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 605       | 21               | 26   | 63       | 571                     |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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                     | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 880       | 25               | 30   | 90       | 733                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 485     | 46               | 56   | 153      | 1304                    |             |

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                   |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак              | Салат из свежих огурцов           | 100          | 1                | 5         | 2          | 58                      | 20          |
|                      | Котлеты По-московски рубленые     | 100          | 13               | 20        |            | 230                     | пок.        |
|                      | Макаронные изделия отварные       | 180          | 7                | 6         | 43         | 252                     | 309,01      |
|                      | Чай с лимоном                     | 200/7        |                  |           | 11         | 44                      | 377,01      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 25           | 2                |           | 12         | 59                      |             |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>           |              | <b>612</b>       | <b>23</b> | <b>31</b>  | <b>68</b>               | <b>643</b>  |
| Обед                 | Салат из свежих огурцов           | 100          | 1                | 5         | 2          | 58                      | 20          |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 2                | 4         | 9          | 81                      | 88,01       |
|                      | Котлеты По-московски рубленые     | 100          | 13               | 20        |            | 230                     | пок.        |
|                      | Макаронные изделия отварные       | 180          | 7                | 6         | 43         | 252                     | 309,01      |
|                      | Чай с лимоном                     | 200/7        |                  |           | 11         | 44                      | 377,01      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный              | 50           | 4                |           | 25         | 118                     | пок.        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                   | <b>887</b>   | <b>27</b>        | <b>35</b> | <b>90</b>  | <b>783</b>              |             |
| <b>Итого за день</b> |                                   | <b>1 499</b> | <b>50</b>        | <b>66</b> | <b>158</b> | <b>1426</b>             |             |

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                      |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак              | Салат из свежих помидоров            | 100          | 1                | 5         | 5          | 72                      | 23          |
|                      | 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.        |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>              |              | <b>575</b>       | <b>25</b> | <b>16</b>  | <b>59</b>               | <b>487</b>  |
| Обед                 | Салат из свежих помидоров            | 100          | 1                | 5         | 5          | 72                      | 23          |
|                      | 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.        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                      | <b>850</b>   | <b>29</b>        | <b>21</b> | <b>89</b>  | <b>671</b>              |             |
| <b>Итого за день</b> |                                      | <b>1 425</b> | <b>54</b>        | <b>37</b> | <b>148</b> | <b>1158</b>             |             |