

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ пгт Вахруши Слободского района

Кировской области

И.В. Олин

« 29.08 » 2023г



Утверждено:

Директор ООО «Верста»

А.А. Лялин

» 2023г



**Примерное десятидневное  
меню для обучающихся 5-11  
классов на 2023-2024гг за  
родительскую плату  
(осень-зима)**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 12-18 лет за рп вахр.о/з

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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>880</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>137</b>	<b>891</b>	

(лист 2)

Рацион: Школа от 12-18 лет за рп вахр.о/з

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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>880</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>103</b>	<b>866</b>	

Рацион: Школа от 12-18 лет за рп вахр.о/з

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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 курицы	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	18	100	694	
Итого за день		850	31	18	100	694	

(лист 4)

Рацион: Школа от 12-18 лет за рп вахр.о/з

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		887	27	35	96	730	

Рацион: Школа от 12-18 лет за рп вахр.о/з

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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.
Итого за Обед		880	28	35	106	857	
Итого за день		880	28	35	106	857	

(лист 6)

Рацион: Школа от 12-18 лет за рп вахр.о/з

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		910	39	29	120	909	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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>38</b>	<b>108</b>	<b>913</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>880</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>108</b>	<b>913</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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>		<b>880</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>733</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>880</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>733</b>	

Рацион: Школа от 12-18 лет за рп вахр.о/з

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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.
Итого за Обед		887	27	35	90	783	
Итого за день		887	27	35	90	783	

(лист 10)

Рацион: Школа от 12-18 лет за рп вахр.о/з

Неделя: 2

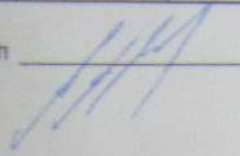
День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 курицы	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	29	21	89	671	
Итого за день		850	29	21	89	671	

период	8 784	294	303	1039	8047	
значение за период		29,4	30,3	103,9	804,7	

оставил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_



... (faint text) ...  
 ... (faint text) ...  
 ... (faint text) ...  
 ... (faint text) ...  
 ... (faint text) ...  
 ... (faint text) ...