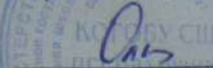


Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ пгт Вахруши Слободского района

Кировской области



И.В. Олин

« 25.08 » 2023г



Утверждено  
Директор ООО «Верста»  
«ВЕРСТА»  
ИНН 4329016996  
А.А. Лялин

« \_\_\_\_\_ » 2023г



**Примерное десятидневное  
меню для обучающихся из  
малообеспеченных семей  
5-11 классов на 2023-2024гг.  
(осень-зима)**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 12-18 лет для мос вахр.о/з

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	252	309,01
	Соус томатный	50		2	2	29	234,03
	Салат из белокачанной капусты	100	2	2	5	41	45,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
<b>Итого за Обед</b>		<b>555</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	<b>423</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	<b>423</b>	

(лист 2)

Рацион: Школа от 12-18 лет для мос вахр.о/з

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	11	11	49	333	302,01
	Соус томатный	50		2	2	29	234,03
	Салат из свежих помидоров	100	1	5	5	72	23
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
<b>Итого за Обед</b>		<b>555</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>535</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>535</b>	

Школа от 12-18 лет для мос 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
	Рис отварной	180	5	7	48	273	304,01
	Соус томатный	50		2	2	29	234,03
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Обед		555	8	14	74	461	
Итого за день		555	8	14	74	461	

(лист 4)

Рацион: Школа от 12-18 лет для мос вахр.о/з

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Каша жидкая из манной крупы с маслом	200/10	6	11	31	250	181
	Блины со сгущенным молоком	150/15	10	7	62	351	396
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
Итого за Обед		575	16	18	103	643	
Итого за день		575	16	18	103	643	

Школа от 12-18 лет для мос 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
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Итого за Обед	575	6	9	46	297	
Итого за день		575	6	9	46	297	

(лист 6)

Рацион: Школа от 12-18 лет для мос 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
	Рис отварной	180	5	7	48	273	304,01
	Соус томатный	50		2	2	29	234,03
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Обед		555	8	14	80	488	
Итого за день		555	8	14	80	488	

Школа от 12-18 лет для мос вахр.о/з

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	13	13	74	465	401,03
	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом	250/10	9	13	47	347	182,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
Итого за Обед		630	22	26	131	854	
Итого за день		630	22	26	131	854	

(лист 8)

Рацион: Школа от 12-18 лет для мос вахр.о/з

Неделя: 2

День: среда

Приём 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
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Обед		575	6	6	41	245	
Итого за день		575	6	6	41	245	

Школа от 12-18 лет для мос вахр.о/з		Неделя: 2			День: четверг		
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
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	252	309,01
	Соус томатный	50		2	2	29	234,03
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Обед		555	10	13	69	440	
Итого за день		555	10	13	69	440	

(лист 10)

Школа от 12-18 лет для мос вахр.о/з		Неделя: 2			День: пятница		
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
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2	5	17	125	96,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Обед		575	5	13	49	345	
Итого за день		575	5	13	49	345	

	5 705	106	141	743	4731	
за период		10,6	14,1	74,3	473,1	

Администратор \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

