

Утверждаю

Руководитель обслуживающей организации

Директор ООО ТД «Родина плюс»

« 01 » сентября 2023 г.

Л.С.Шиловская



Согласовано

Директор МБОУ ВМО «Огарковская средняя школа

имени М.Г.Лобытова"

« 01 » сентября 2023 г.

Н.В.Мурзаева



Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Вологодского муниципального округа (85 руб)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры				
Неделя 1									
День 1									
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60		0,21	0,03	0,57	3,6	70	
	Плов из мяса птицы	250		22,516	11,18	45,567	373,33	291	
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,25	0,5	23,75	90	ГОСТ	
	Чай с лимоном	200/7		0,13	0,02	15,2	62	376	
	Итого	567		26,106	11,73	85,087	528,93		
День 2									
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	60		0,99	0,18	3,42	19,8	71	
	Биточек из говядины со сметанно-томатным соусом	70/30		11,559	12,195	11,263	203,23	268/331	
	Макаронные изделия отварные	170		6,426	0,714	36,125	176,8	203	
	Компот из изюма	200		0,35	0,08	29,85	122,2	348	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,95	0,3	14,25	67,5	ГОСТ	
	Итого	560		21,275	13,469	94,908	589,53		
День 3									
Завтрак	Печенье	40		4,8	9	43,2	230,8	ГОСТ	
	Шницель рыбный натуральный со сметанным соусом	70/30		11,017	8,206	7,724	149,308	235/330	
	Пюре картофельное	170		3,621	4,726	21,284	149,6	128	
	Напиток из шиповника	200		0,678	0,278	20,76	88,2	388	
	Батон нарезной	30		2,25	0,9	17,7	87	ГОСТ	
	Итого	540		22,366	23,11	110,668	704,908		
День 4									
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60		0,21	0,03	0,57	3,6	70	
	Цыпленок отварной со сметанно-томатным соусом	70/30		16,395	12,293	0,284	177,758	288/331	
	Рис отварной	170		4,1378	6,091	41,575	237,66	304	
	Компот из свежих фруктов	200		0,16	0,16	27,88	114,6	342	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		1,95	0,3	14,25	67,5	ГОСТ	
	Итого	560		22,8528	18,874	84,559	601,118		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
День5 завтрак	Нарезка из свежих помидор	60	0,99	0,18	3,42	19,8	71
	Омлет натуральный	159	16,05	17,91	2,85	264	264
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	376
	Батон нарезной	40	3	1,2	23,6	116	ГОСТ
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого		566	20,57	19,71	54,87	508,8
Неделя 2							
День6 Завтрак	Печенье	40	3,2	6	28,8	230,8	ГОСТ
	Котлета рубленая из птицы со сметанным соусом	70/30	11,076	16,997	12,484	247,63	295/330
	Макаронные изделия отварные	170	6,426	0,714	36,125	176,8	203
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	14,25	67,5	ГОСТ
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Итого		540	26,732	27,551	109,239	841,33
День7							
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	60	0,21	0,03	0,57	3,6	70
	Запеканка морковная с творогом	150	15,24	12,95	25,01	278	168
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	29,5	145	ГОСТ
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого		560	19,67	14,9	79,88	533,6
День8							
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	60	0,99	0,18	3,42	19,8	71
	Биточек из говядины со сметанно-томатным соусом	70/30	11,559	12,195	11,263	203,23	268/331
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,863	6,906	43,793	276,25	302
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	14,25	67,5	ГОСТ
	Итого		560	25,04	19,859	93,486	654,98

День	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	567	26,106	11,73	85,087	528,93
2 день	560	21,275	13,469	94,908	589,53
3 день	540	22,366	23,11	110,668	704,908
4 день	560	22,8528	18,874	84,559	601,118
5 день	566	20,57	19,71	54,87	508,8
6 день	540	26,732	27,551	109,239	841,33
7 день	560	19,67	14,9	79,88	533,6
8 день	560	25,04	19,859	93,486	654,98
9 день	540	22,133	15,916	104,794	707,6
10 день	500	20,7	12,55	77,14	508
Итого	5493	227,4448	177,669	894,631	6178,796
в среднем за 1 день	549,3	22,74448	17,7669	89,4631	617,8796