

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 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях Вологодского муниципального округа (87 руб)

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Плов из мяса птицы	280	25,219	12,525	51,035	418,133	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	28,5	135	ГОСТ
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	376
	Итого	540	29,249	13,145	94,735	615,133	
День 2							
Завтрак							
	Биточек из говядины со сметанно-томатным соусом	80/50	13,49	14,718	13,976	244,85	268/331
	Макаронные изделия отварные	180	6,804	0,756	38,25	187,2	203
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	19	90	ГОСТ
	Итого	550	23,244	15,954	101,076	644,25	
День 3							
Завтрак							
	Шницель рыбный натуральный со сметанным соусом	80/50	12,815	10,161	9,797	182,65	235/330
	Пюре картофельное	190	4,047	5,282	23,788	167,2	128
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388
	Батон нарезной	40	3	1,2	23,6	116	ГОСТ
	Итого	560	20,54	16,921	77,945	554,05	
День 4							
Завтрак							
	Цыпленок отварной со сметанно-томатным соусом	80/50	19,619	16,548	3,837	243,202	288/331
	Рис отварной	180	4,3812	6,449	44,021	251,64	304
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	19	90	ГОСТ
	Итого	550	26,7602	23,557	94,738	699,442	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День5							
Завтрак	Омлет натуральный	212	21,4	23,88	3,8	352	264
	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	376
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	17,7	87	ГОСТ
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого	550	24,18	25,2	46,5	548	
Неделя 2							
День6							
Завтрак	Котлета рубленая из птицы со сметанным соусом	80/50	12,879	20,21	15,189	294,65	295/330
	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,5	208	203
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	14,25	67,5	ГОСТ
	Итого	620	26,469	24,89	89,519	688,75	
День7							
Завтрак							
	Запеканка морковная с творогом	200	15,24	12,95	25,01	278	168
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	28,5	135	ГОСТ
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого	560	19,61	13,97	78,31	520	
День8							
Завтрак	Биточек из говядины с сметанно-томатным соусом	80/50	13,489	14,722	13,358	244,85	268/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,443	7,312	46,369	292,5	202
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	19	90	ГОСТ
	Итого	550	27,21	22,712	99,487	715,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День9							
Завтрак							
	Котлета рыбная с морковью	100	12,4	4,2	5	107,4	54
	Пюре картофельное	200	4,26	5,56	25,04	176	128
	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,01	132,8	349
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	29,5	145	ГОСТ
	Итого за день:	550	21,072	11,35	91,55	561,2	
День10							
	Макаронник с мясом	200	22,04	14,663	41,675	388,75	209
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	28,5	135	ГОСТ
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за день:	560	26,41	15,683	94,975	630,75	

Меню составлено в соответствии со "Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва
"Дели плюс" 2017

День	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	540	29,249	13,145	94,735	615,133
2 день	550	23,244	15,954	101,076	644,25
3 день	560	20,54	16,921	77,945	554,05
4 день	550	26,7602	23,557	94,738	699,442
5 день	550	24,18	25,2	46,5	548
6 день	620	26,469	24,89	89,519	688,75
7 день	560	19,61	13,97	78,31	520
8 день	550	27,21	22,712	99,487	715,55
9 день	550	21,072	11,35	91,55	561,2
10 день	560	26,41	15,683	94,975	630,75
Итого	5590	244,7442	183,382	868,835	6177,125
в среднем за 1 день	559	24,47442	18,3382	86,8835	617,7125