

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Зензелинская СОШ»

Мордасова

Мордасова О.Г.
2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Невский Лотос»

Соломаткин

Соломаткин В.Ю.
2025 г.



Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся
МКОУ «Зензелинская СОШ»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	15	169	836
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Бутерброд с сыром	15/15/10	5	8	7	125	907
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
		500	19	20	81	587	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Суп "Минестроне"	200	6	7	8	121	168
	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	60/30	11	9	10	188	568
	Макаронные изделия отварные	150	5	8	35	220	902
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
		740	27	28	98	769	
Итого за Обед							
Итого за день							
		1 240	46	48	179	1356	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пельмени с курицей	200	10	12	23	222	716
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20				2	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	23	209	890
		510	17	17	81	587	
Итого за Завтрак							
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Рассольник ленинградский	200	4	11	29	264	903
	Рагу из птицы	200	17	14	29	255	843
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
		700	25	25	98	705	
		1 210	42	42	179	1292	
Итого за Обед							
Итого за день							

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	10	8	19	213	165
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Кондитерское изделие б/к	50	3	5	37	209	890
	Чай с лимоном	200/10			15	62	856
		520	20	18	81	594	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60		3		1	827
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	90	12	12	9	198	818
	Рис отварной	150	4	6	34	205	882
	Компот из свежих плодов	200	1		23	98	884
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
		740	25	25	101	705	
Итого за Обед							
Итого за день							
		1 260	45	43	182	1299	

Рацион: 7-11		Неделя: 1			День: 4		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	200	11	7	25	226	833
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Бутерброд с сыром	15/15/10	5	8	7	125	907
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	20	121	890
Итого за Завтрак		510	20	20	81	587	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Борщ с капустой и картофелем	200	6	8	11	124	815
	Пельмени с говядиной	200	15	17	43	382	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		700	25	25	98	705	
Итого за день		1 210	45	45	179	1292	

Рацион: 7-11		Неделя: 1			День: 5		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15	20	32	365	922
	Джем вишневый	20			14	68	187
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	17	20	81	587	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено)	200	2	9	16	109	910
	Птица отварная с соусом	90	18	9	28	272	848
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	883
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		740	27	25	98	705	
Итого за день		1 280	44	45	179	1292	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 6		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	200	8	7	38	149	852
	Молоко сгущенное	20	1	1	11	59	930
	Бутерброд с сыром	15/15/5	4	7	7	110	907
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	10	209	890
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		505	17	20	81	587	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Щи с картофелем	200	4	4	33	122	817
	Паста "Болоньезе"	200	17	20	26	367	187
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		700	25	28	98	705	
Итого за день		1 205	42	48	179	1292	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 7		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	180	8	8	29	250	634
	Сметана	20	1	2	1	27	1 189
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Кондитерское изделие б\к	50	8	10	17	157	890
	Чай с лимоном	210			14	59	856
Итого за Завтрак		500	20	20	81	587	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	17	106	103
	Курица в томатном соусе	90	11	14	7	157	865
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		740	26	25	98	716	
Итого за день		1 310	46	45	179	1302	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 8		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы	200	17	20	38	427	825
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Завтрак	500	20	20	73	587	
Обед	Кукуруза консервированная	60	4	2	24	130	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Жаркое из курицы	200	15	19	18	347	82
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
	Итого за Обед	700	25	25	100	779	
Итого за день		1 200	45	45	173	1366	

Рацион: 7-11		Неделя: 2			День: 9		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	9	12	31	317	116
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	15	82	890
Итого за Завтрак		500	19	20	81	587	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	1	6	6	82	878
	Рассольник ленинградский	200	2	4	20	101	903
	Плов из птицы	200	20	10	38	483	825
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
	Итого за Обед	700	28	20	98	822	
Итого за день		1 200	45	40	179	1409	

ион: 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	12	9	33	238	165
	Бутерброд с сыром	15/15/10	5	8	7	125	907
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	17	17	65	470	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	9	88	815
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	10	13	19	179	897
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Компот из свежих фруктов	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	858
Итого за Обед		740	25	26	98	705	
Итого за день		1 280	42	43	163	1180	
Среднее значение за период			48,1	47,7	183,6	1365,2	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Примерно 10-12 лет можно в идеале
приготовить блюда, если учесть
МНОЖЕСТВО различных СОВЕТОВ