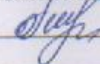


СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Зензелинская СОШ»



Мордасова О.Г.
2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Невский Лотос»



Соломаткин В.Ю.
2025 г.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся
МКОУ «Зензелинская СОШ»
(СВО, возраст 12-17 лет)

Рацион: Меню обед СВО		Неделя: 2		День: 6			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Паста "Болоньезе"	250	21	27	33	459	187
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	530	27	27	84	698	
Итого за день		530	27	27	84	698	

Рацион: Меню обед СВО		Неделя: 2		День: 7			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Курица в томатном соусе	100	13	12	4	175	865
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	38	304	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	560	30	21	101	755	
Итого за день		560	30	21	101	755	

Рацион: Меню обед СВО		Неделя: 2		День: 8			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Жаркое из курицы	250	22	28	23	433	82
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	530	29	28	80	696	
Итого за день		530	29	28	80	696	

Рацион: Меню обед СВО		Неделя: 2		День: 9			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Плов из птицы	250	50	37	48	729	825
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	530	56	37	99	968	
Итого за день		530	56	37	99	968	

Рацион: Меню обед СВО		Неделя: 2		День: 10			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	12	8	6	146	897
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	38	304	841
	Компот из свежих плодов	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	560	29	17	99	712	
Итого за день		560	29	17	99	712	
Итого за период		5 450	288	211	934	6919	
Среднее значение за период			20,6	15,1	69,7	494,2	