

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»
(возраст 12-17 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню обед платное

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	100	12	14	8	209	568
	Макаронные изделия отварные	180	6	9	42	264	802
	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		560	25	23	107	736	
Итого за день		560	25	23	107	736	

Рацион: Меню обед платное

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рагу из птицы	250	21	17	24	318	843
	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	28	17	81	581	
Итого за день		530	28	17	81	581	

Рацион: Меню обед платное

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	100	2	2	10	64	818
	Рис отварной	180	4	7	41	246	882
	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	13	9	108	572	
Итого за день		560	13	9	108	572	

Рацион: Меню обед платное

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Пельмени с курицей	250	13	14	36	324	716
	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		530	20	14	97	600	
Итого за день		530	20	14	97	600	

Рацион: Меню обед платное

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Птица отварная с соусом	100	20	10	1	172	848
	Картофельное пюре	180	4	8	20	166	863
	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		560	31	18	78	601	
Итого за день		560	31	18	78	601	

Рацион: Меню обед платное			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	167
	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 платное			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 платное			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 платное			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 платное			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	36	304	841
	Компот из свежих плодов	200	1		23	96	864
	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		6 450	288	211	934	6919	
Среднее значение за период			20,6	15,1	66,7	494,2	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню обед платное		Неделя: 1		День: 1			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	100	12	14	8	209	568
	Макаронные изделия отварные	180	6	9	42	264	902
	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		560	25	23	107	736	
Итого за день		560	25	23	107	736	

Рацион: Меню обед платное		Неделя: 1		День: 2			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рагу из птицы	250	21	17	24	318	843
	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	28	17	81	581	
Итого за день		530	28	17	81	581	

Рацион: Меню обед платное		Неделя: 1		День: 3			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	100	2	2	10	64	818
	Рис отварной	180	4	7	41	246	882
	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	13	9	108	572	
Итого за день		560	13	9	108	572	

Рацион: Меню обед платное		Неделя: 1		День: 4			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Пельмени с курицей	250	13	14	38	324	716
	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		530	20	14	97	600	
Итого за день		530	20	14	97	600	

Рацион: Меню обед платное		Неделя: 1		День: 5			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Птица отварная с соусом	100	20	10	1	172	848
	Картофельное пюре	180	4	8	20	166	883
	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		560	31	18	78	601	
Итого за день		560	31	18	78	601	

Рацион: Меню обед платное			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	167
	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 платное			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	36	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 платное			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	26	80	696	
Итого за день		530	29	26	80	696	

Рацион: Меню обед платное			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 платное			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	36	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	66,7	494,2	