

Согласовано:

ИП Костылев А.А.



01 АПРЕЛЯ 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Воскресенская
школа "



01 АПРЕЛЯ 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся 12-18 лет
2024-2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша рисовая 250 гр	250	12	19	57	420	15 143	38
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	20
Итого за Завтрак		550	17	21	109	676		83
Итого за день		550	17	21	109	676		

(лист 2)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Фрикадельки по-калининградски 100 гр	100	14	15	9	229	228,16	38
	*Пюре картофельное 180 гр	180	3	6	27	176	15 174,01	20
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	20
	*Хлеб из муки пшеничной 70 гр	70	5	1	42	170	15 159,02	5
Итого за Завтрак		550	22	22	88	677		83
Итого за день		550	22	22	88	677		

(лист 3)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Омлет 210гр	210	19	12	59	364	15 160,02	48
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	10
	Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,04	20
Итого за Завтрак		550	22	13	103	544		83
Итого за день		550	22	13	103	544		

(лист 4)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Вермишель молочная 250 гр	250	12	12	17	295	15 163,01	33
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	110	15 164	20
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		590	21	19	74	544		83
Итого за день		590	21	19	74	544		

(лист 5)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Блины (заморозка) 200 гр	200	20	18	115	323	15 187,01	23
	*Молоко сгущенное 30гр	30	2	3	3	151	15 188,01	10
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		570	25	22	162	636		83
Итого за день		570	25	22	162	636		

(лист 6)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								

*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	208	15 166,02	33
*Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,03	25
*Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3	4	12	121	15 168	20
*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
Итого за Завтрак	560	13	16	88	545		83
Итого за день	560	13	16	88	545		

Рацион: Школьники 12-18							
Неделя: 2				День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Запеканка из творога с молоком сгущенным	240	11	13	18	228	15 169,02
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
Итого за Завтрак		560	18	15	92	568	
Итого за день		560	18	15	92	568	

Рацион: Школьники 12-18							
Неделя: 2				День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Каша пшенная 250 гр	250	8	7	26	360	15 170,01
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161
Итого за Завтрак		570	15	9	92	673	
Итого за день		570	15	9	92	673	

Рацион: Школьники 12-18							
Неделя: 2				День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Биточек куриный с соусом томатным и	160	6	3	21	325	15 172,01
	*Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	3	25	158	5 034,04
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	84	10,06
Итого за Завтрак		580	18	7	101	680	
Итого за день		580	18	7	101	680	

Рацион: Школьники 12-18							
Неделя: 2				День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Пельмени с маслом сливочным 230 гр	230	29	33	49	488	15 190,01
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144
Итого за Завтрак		550	31	33	79	592	
Итого за день		550	31	33	79	592	
Итого за период		5 630	202	177	988	6135	
Среднее значение за период			16,8	14,8	82,3	511,3	