

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 7-11 лет
2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша рисовая 200 гр	200	10	15	46	236	15 143,01	40
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*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		500	15	17	98	492		90
Итого за день		500	15	17	98	492		

(лист 2)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Фрикадельки по-калининградски 90 гр	90	11	10	5	197	15 157	50
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	139	15 174	
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
Итого за Завтрак		500	19	16	77	608		90
Итого за день		500	19	16	77	608		

(лист 3)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Омлет 200гр	200	19	12	59	292	15 160	60
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	
	Овощ сезонный 60 гр	60			10	45	15 144,05	
Итого за Завтрак		500	22	13	103	471		90
Итого за день		500	22	13	103	471		

(лист 4)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Вермишель молочная 200 гр	200	5	5	18	307	15 163	40
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	110	15 164	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак		540	14	12	75	556		90
Итого за день		540	14	12	75	556		

(лист 5)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Блины (заморозка) 150 гр	150	15	12	81	268	15 187	25
	*Молоко сгущенное 20гр	20	1	2	2	97	15 188	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак		510	19	15	127	527		90
Итого за день		510	19	15	127	527		

(лист 6)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	208	15 166,02	45
	*Овощ сезонный 60 гр	60			10	45	15 144,02	
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	4	12	121	15 168	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
Итого за Завтрак		500	11	16	74	487		90
Итого за день		500	11	16	74	487		

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50 гр	200	31	25	54	210	15 169	45
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171	20
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	20
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
Итого за Завтрак		500	39	27	138	550		90
Итого за день		500	39	27	138	550		

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша пшеничная 200 гр	200	8	7	26	218	15 170	45
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171	20
Итого за Завтрак		500	16	9	102	531		90
Итого за день		500	16	9	102	531		

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Биточек куриный с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40 гр	150	6	3	21	289	15 172	45
	*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21	102	15 156	20
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	84	10,06	20
Итого за Завтрак		540	16	7	97	588		90
Итого за день		540	16	7	97	588		

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Пельмени с маслом сливочным 180 гр	180	26	31	40	437	15 190	45
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	5
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	15
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		500	28	31	70	541		90
Итого за день		500	28	31	70	541		
Итого за период		5 230	197	162	963	5347		
Среднее значение за период			16,4	13,5	80,3	445,6		