

Согласовано:
Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

09 января 2024 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Воскресенская школа"



09 января 2024 г.

Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся 7-11
осень-зима 2024 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200 гр*	200	10	10	48	323	204	31
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	15
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	15
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
Итого за Завтрак		550	13	18	93	596		90
Итого за день		550	13	18	93	596		

(лист 2)

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлеты (биточки) из филе кур паровые 90 гр*	90	13	14	7	205	236	49
	Рис отварной 150 гр*	150	4	8	40	249	262	15
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	15
Итого за Завтрак		500	19	24	78	594		90
Итого за день		500	19	24	78	594		

(лист 3)

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из курицы 90 гр*	90	15	8	4	125	220,19	36
	Макароны отварные 150 гр*	150	7	6	42	248	259	10
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	15
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
Итого за Завтрак		560	23	14	79	516		90
Итого за день		560	23	14	79	516		

(лист 4)

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Шницель рыбный рубленый запеченный (филе минтая) 90 гр*	90	16	7	15	185	238,01	44
	Картофельное пюре со сливочным маслом 150 гр*	150	3	7	23	170	260	20
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	15
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
Итого за Завтрак		500	21	16	69	495		90
Итого за день		500	21	16	69	495		

(лист 5)

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка творожная с сахаром 150 гр*	150	23	11	21	276	477	41
	Джем фруктовый 30 гр*	30			21	83	476	7

Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	15
Хлеб пшеничный 25 гр*	25	2		10	47	410,02	2
Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
Итого за Завтрак	505	25	11	78	522		90
Итого за день	505	25	11	78	522		

(лист 6)

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая 200 гр*	200	6	9	44	280	208
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412
Итого за Завтрак		550	9	19	89	554	90
Итого за день		550	9	19	89	554	

(лист 7)

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты (биточки) из филе кур паровые 90 гр*	90	13	14	7	205	236
	Макароны отварные 150 гр*	150	7	6	42	248	259
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
Итого за Завтрак		500	22	20	80	592	90
Итого за день		500	22	20	80	592	

(лист 8)

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рагу из овощей с отварной птицей 250 гр*	250	16	15	29	322	243,01
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411
	Горошек зеленый (консервированный) 40 гр*	40	2		3	20	6,26
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
Итого за Завтрак		530	20	15	63	478	90
Итого за день		530	20	15	63	478	

(лист 9)

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты мясные паровые (говядина) 90 гр*	90	15	16	6	232	220,4
	Картофельное пюре со сливочным маслом 150 гр*	150	3	7	23	170	260
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06
Итого за Завтрак		500	21	23	72	614	90
Итого за день		500	21	23	72	614	

(лист 10)

Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Плов рисовый с овощами и птицей 200 гр*	200	12	13	38	319	245,02	45
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	5
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	15
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
Итого за Завтрак		550	15	14	84	534		90
Итого за день		550	15	14	84	534		
Итого за период		5 245	188	172	785	5494		
Среднее значение за период			15,7	14,3	65,4	457,8		

Составил Васкова Администратор

Утвердил Т.В. М. Копылова