

Согласовано:
Директор ООО "Фабрика питания"

Исаева

Г.А.Исаева

09 января 2024 г.



Утверждаю:

директор МОУ "Воскресенская школа"

М.А. Савинова

09 января 2024 г.



Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся старше 12 лет
осень-зима 2024 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки								
			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 250 гр*	250	8	10	36	266	204,03	29
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	15
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
Итого за Завтрак		600	11	18	81	539		83
Итого за день		600	11	18	81	539		
(лист 2)								
Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки								
			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 100 гр*	100	15	16	7	228	237	41
	Рис отварной 180 гр*	180	5	10	48	299	263	15
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	5
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	15
Итого за Завтрак		550	23	29	90	687		83
Итого за день		550	23	29	90	687		
(лист 3)								
Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки								
			Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Гуляш из курицы 100 гр*	100	16	9	4	139	220,18	29
	Макароны отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01	10
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	4
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	15
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
Итого за Завтрак		620	24	14	80	526		83
Итого за день		620	24	14	80	526		
(лист 4)								
Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки								
			Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Шницель рыбный рубленный запеченный (филе минтая) 100 гр*	100	16	5	10	152	238,02	36
	Картофельное пюре со сливочным маслом 180 гр*	180	4	8	27	198	261	20
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	15
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	5
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14	7
Итого за Завтрак		550	23	16	72	510		83
Итого за день		550	23	16	72	510		
(лист 5)								
Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки								
			Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								

Запеканка творожная с сахаром 200 гр*	200	32	19	29	408	478	32
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 40 гр*	40	3		20	94	412	4
Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
Итого за Завтрак	570	35	19	96	701		83
Итого за день	570	35	19	96	701		

(лист 6)

Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки							
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
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		550	9	19	89	554	83
Итого за день		550	9	19	89	554	

(лист 7)

Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки							
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 100 гр*	100	15	16	7	228	237
	Макароны отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
Итого за Завтрак		550	24	22	77	591	83
Итого за день		550	24	22	77	591	

(лист 8)

Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки							
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 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Горошек зеленый (консервированный) 50 гр*	50	2		3	20	6,25
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
Итого за Завтрак		550	21	16	67	498	83
Итого за день		550	21	16	67	498	

(лист 9)

Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки							
Неделя: 2				День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты мясные паровые (говядина) 100 гр*	100	17	18	7	253	220,41
	Картофельное пюре со сливочным маслом 180 гр*	180	4	8	27	198	261
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06
Итого за Завтрак		550	25	27	81	683	83

Итого за день		550	25	27	81	683		
								(лист 10)
Рацион: Школьники 12 лет и старше Череповецки		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	38
	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		83
Итого за день		550	15	14	84	534		
Итого за период		5 640	210	194	816	5811		
Среднее значение за период			17,5	16,2	68	484,3		

Составил Валова Администратор

Утвердил И.И. Тимуров