

Согласовано:
Директор ООО "Фабрика питания"


Г.А. Исаева
01 марта 2024 г.


Утверждаю:
директор МОУ "Школа № 1
им. адмирала А.М. Калинина "


М.М. Бейсова
01 марта 2024 г.


Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся старше 12 лет
весна-лето 2024 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 пшеничная молочная со сливочным маслом 250 гр*	250	8	10	36	266	204,03
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		580	10	18	71	492	
Итого за день		580	10	18	71	492	

(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	Нагетсы куриные 100 гр*	100	10	14	15	215	215,02
	Макароны отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01
	Соус красный основной 30 гр*	30	6	9	8	133	907,01
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04
	Итого за Завтрак		550	23	28	82	663
Итого за день		550	23	28	82	663	

(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	Плов гречневый с овощами и птицей 200 гр*	200	17	16	32	340	245
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Мандарин 100 гр*	100	1		8	38	470,01
	Итого за Завтрак		550	21	17	75	534
Итого за день		550	21	17	75	534	

(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	Шницель рыбный рубленный запеченный (филе минтая) 100 гр*	100	16	5	10	152	238,02
	Картофельное пюре со сливочным маслом 180 гр*	180	4	8	27	198	261
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01
	Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
	Итого за Завтрак		550	23	16	72	510
Итого за день		550	23	16	72	510	

(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	Каша манная молочная вязкая на сливочном масле 250 гр*	250	7	9	39	260	207,01
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
Итого за Завтрак		570	10	9	86	484	
Итого за день		570	10	9	86	484	

(лист 6)

Рацион: Школьники 12-18 Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 250 гр*	250	8	10	36	266	204,03
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Кондитерское изделие в ассортименте 50 гр*	50	10	10	66	391	416,03
Итого за Завтрак		550	21	28	137	883	
Итого за день		550	21	28	137	883	

(лист 7)

Рацион: Школьники 12-18 Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая 210 гр*	210	6	9	46	294	208,02
	Яйцо куриное вареное 40/1 шт*	40/1шт	5	5		63	4,06
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		570	13	14	81	508	
Итого за день		570	13	14	81	508	

(лист 8)

Рацион: Школьники 12-18 Неделя: 2 День: вторник

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
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04
	Горошек зеленый (консервированный) 50 гр*	50	2		3	20	6,25
Итого за Завтрак		550	21	16	68	510	
Итого за день		550	21	16	68	510	

(лист 9)

Рацион: Школьники 12-18 Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы 100 гр*	100	16	9	4	139	220,18
	Макаронные отварные 180 гр*	180	6	5	35	204	259,01
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413

Огурцы соленые 20 гр*	20				3	14
Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
Итого за Завтрак	550	25	15	74	502	
Итого за день	550	25	15	74	502	

(лист 10)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залежанка творожная с сахаром 200 гр*	200	32	19	29	408	478
	Молоко сгущенное с сахаром 30 гр*	30	2	3	17	98	281,01
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак	550	36	24	81	658		
Итого за день	550	36	24	81	658		

(лист 11)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 250 гр*	250	11	10	50	334	205,02
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак	570	13	10	85	485		
Итого за день	570	13	10	85	485		

(лист 12)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая 250 гр*	250	8	11	55	350	208,01
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412
	Сок фруктовый 200 гр*	200	1		18	76	311,06
	Печенье шт 50 гр*	50	4		24	119	475
Итого за Завтрак	550	16	19	117	714		
Итого за день	550	16	19	117	714		
Итого за период	6 690	232	214	1029	6943		
Среднее значение за период		19,3	17,8	85,8	578,6		

Составил  АдминистраторУтвердил 