

Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

01 марта 2024 г.

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



01 марта 2024 г.

Примерное циклическое десятидневное меню  
для питания учащихся 7-11 лет  
весна-лето 2024 учебный год

## Меню приготавливаемых блюд

| Рацион: Школьники 7-11  |  | Неделя: 1 |                  |      | День: понедельник |                         |        | № рецептуры | цены |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|-------------------|-------------------------|--------|-------------|------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |                   | Энергетическая ценность |        |             |      |
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы          |                         |        |             |      |
| Завтрак                 | Каша пшениная молочная со сливочным маслом 160 гр* | 160       | 6                | 8    | 31                | 213                     | 203,03 | 31          |      |
|                         | Сыр 10 гр*   | 10        | 2                | 2    |                   | 32                      | 12     | 10          |      |
|                         | Масло сливочное 10 гр*                             | 10        |                  | 8    |                   | 75                      | 1      | 10          |      |
|                         | Хлеб пшеничный 20 гр*                              | 20        | 2                |      | 10                | 47                      | 410    | 4           |      |
|                         | Чай с сахаром 200 гр*                              | 200       |                  |      | 15                | 57                      | 300    | 10          |      |
|                         | Яблоки свежие                                      | 100       |                  |      | 10                | 47                      | 500,01 | 25          |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500       | 10               | 18   | 66                | 471                     |        | 90          |      |
| <b>Итого за день</b>    |  | 500       | 10               | 18   | 66                | 471                     |        |             |      |

(лист 2)

| Рацион: Школьники 7-11 |  | Неделя: 1 |                  |      | День: вторник |                         |        | № рецептуры | цены |
|------------------------|--|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|--------|-------------|------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность |        |             |      |
|                        |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |        |             |      |
| Завтрак                | Нагетсы куриные 90 гр*                   | 90        | 8                | 11   | 11            | 161                     | 215,03 | 46          |      |
|                        | Макароны отварные 150 гр*                | 150       | 7                | 6    | 42            | 248                     | 259    | 15          |      |
|                        | Соус красный основной 30 гр*             | 30        | 6                | 9    | 8             | 133                     | 907,01 | 3           |      |
|                        | Хлеб ржаной 20 гр*                       | 20        | 1                |      | 8             | 39                      | 411,01 | 4           |      |
|                        | Огурцы соленые 20 гр*                    | 20        |                  |      |               | 3                       | 14     | 7           |      |
|                        | Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр* | 200       |                  |      | 16            | 69                      | 300,04 | 15          |      |
|                        | <b>Итого за Завтрак</b>                  |           | 510              | 22   | 26            | 85                      | 653    |             | 90   |
| <b>Итого за день</b>   |  | 510       | 22               | 26   | 85            | 653                     |        |             |      |

(лист 3)

| Рацион: Школьники 7-11 |   | Неделя: 1 |                  |      | День: среда |                         |        | № рецептуры | цены |
|------------------------|---|-----------|------------------|------|-------------|-------------------------|--------|-------------|------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |             | Энергетическая ценность |        |             |      |
|                        |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы    |                         |        |             |      |
| Завтрак                | Плов гречневый с овощами и птицей 200 гр* | 200       | 17               | 16   | 32          | 340                     | 245    | 51          |      |
|                        | Хлеб ржаной 20 гр*                        | 20        | 1                |      | 8           | 39                      | 411,01 | 4           |      |
|                        | Чай с сахаром 200 гр*                     | 200       |                  |      | 15          | 57                      | 300    | 10          |      |
|                        | Мандарин 100 гр*                          | 100       | 1                |      | 8           | 38                      | 470,01 | 25          |      |
|                        | <b>Итого за Завтрак</b>                   |           | 520              | 19   | 16          | 63                      | 474    |             | 90   |
| <b>Итого за день</b>   |   | 520       | 19               | 16   | 63          | 474                     |        |             |      |

(лист 4)

| Рацион: Школьники 7-11 |   | Неделя: 1 |                  |      | День: четверг |                         |        | № рецептуры | цены |
|------------------------|---|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|--------|-------------|------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность |        |             |      |
|                        |   |           | 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 50 гр*                                      | 50        | 3                | 1    | 20            | 99                      | 413    | 4           |      |
|                        | Компот из сухофруктов 200 мл*                           | 200       |                  | 2    | 15            | 58                      | 300,01 | 15          |      |
|                        | Огурцы соленые 20 гр*                                   | 20        |                  |      |               | 3                       | 14     | 7           |      |
|                        | <b>Итого за Завтрак</b>                                 |           | 510              | 22   | 17            | 73                      | 515    |             | 90   |
| <b>Итого за день</b>   |   | 510       | 22               | 17   | 73            | 515                     |        |             |      |

(лист 5)

| Рацион: Школьники 7-11 |  | Неделя: 1 |                  |      | День: пятница |                         |        | № рецептуры | цены |
|------------------------|--|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|--------|-------------|------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность |        |             |      |
|                        |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |        |             |      |
| Завтрак                | Бефстроганов из мяса отварного (говядина) 90 гр* | 90        | 12               | 11   | 3             | 152                     | 220,35 | 51          |      |
|                        | Рис отварной 150 гр*                             | 150       | 4                | 8    | 40            | 249                     | 262    | 15          |      |
|                        | Хлеб ржаной 20 гр*                               | 20        | 1                |      | 8             | 39                      | 411,01 | 2           |      |
|                        | Отвар шиповника с сахаром 200 мл*                | 200       | 1                |      | 27            | 130                     | 10,06  | 15          |      |

|  |     |    |    |    |     |       |    |
|--|-----|----|----|----|-----|-------|----|
| Салат из свеклы с растительным маслом 40 гр* | 40  | 1  | 2  | 3  | 33  | 21,05 | 7  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | 500 | 19 | 21 | 81 | 603 |       | 90 |
| <b>Итого за день</b>                         | 500 | 19 | 21 | 81 | 603 |       |    |

(лист 6)

| Рацион: Школьники 7-11  |                                      | Неделя: 2 |                  |      | День: понедельник |                         |             |      |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|-------------------|-------------------------|-------------|------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цены |
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы          |                         |             |      |
| Завтрак                 | Каша рисовая молочная вязкая 200 гр* | 200       | 6                | 9    | 44                | 280                     | 208         | 28   |
|                         | Хлеб пшеничный 20 гр*                | 20        | 2                |      | 10                | 47                      | 410         | 2    |
|                         | Яйцо куриное вареное 40/1 шт*        | 40        | 5                | 5    |                   | 63                      | 4,06        | 15   |
|                         | Масло сливочное 10 гр*               | 10        | 0                | 8    |                   | 75                      | 12          | 10   |
|                         | Чай с сахаром 200 гр*                | 200       |                  |      | 15                | 57                      | 300         | 10   |
|                         | Яблоки свежие                        | 100       |                  |      | 10                | 47                      | 500,01      | 25   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 570       | 13               | 22   | 79                | 569                     |             | 90   |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 570       | 13               | 22   | 79                | 569                     |             |      |

(лист 7)

| Рацион: Школьники 7-11 |   | Неделя: 2 |                  |      | День: вторник |                         |             |      |
|------------------------|---|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цены |
|                        |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |             |      |
| Завтрак                | Рагу из овощей с отварной птицей 250 гр*  | 250       | 16               | 15   | 29            | 322                     | 243,01      | 55   |
|                        | Хлеб ржаной 40 гр*                        | 40        | 2                |      | 16            | 79                      | 411         | 4    |
|                        | Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*  | 200       |                  |      | 16            | 69                      | 300,04      | 15   |
|                        | Горошек зеленый (консервированный) 20 гр* | 20        | 1                |      | 1             | 8                       | 6,24        | 16   |
|                        | <b>Итого за Завтрак</b>                   |           | 510              | 19   | 15            | 62                      | 478         |      |
| <b>Итого за день</b>   |   | 510       | 19               | 15   | 62            | 478                     |             |      |

(лист 8)

| Рацион: Школьники 7-11  |                                     | Неделя: 2 |                  |      | 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      | 59   |
|                         | Макаронные изделия отварные 150 гр* | 150       | 7                | 6    | 42          | 248                     | 259         | 10   |
|                         | Хлеб ржаной 40 гр*                  | 40        | 2                |      | 16          | 79                      | 411         | 4    |
|                         | Огурцы соленые 20 гр*               | 20        |                  |      |             | 3                       | 14          | 7    |
|                         | Чай с сахаром 200 гр*               | 200       |                  |      | 15          | 57                      | 300         | 10   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 500       | 24               | 14   | 77          | 512                     |             | 90   |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 500       | 24               | 14   | 77          | 512                     |             |      |

| Рацион: Школьники 7-11 |                                       | Неделя: 2 |                  |      | День: четверг |                         |             |      |
|------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|------|
| 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   |
|                        | Молоко сгущенное с сахаром 30 гр*     | 30        | 2                | 3    | 17            | 98                      | 281,01      | 7    |
|                        | Яблоки свежие                         | 100       |                  |      | 10            | 47                      | 500,01      | 25   |
|                        | Хлеб пшеничный 20 гр*                 | 20        | 2                |      | 10            | 47                      | 410         | 2    |
|                        | Компот из сухофруктов 200 мл*         | 200       |                  | 2    | 15            | 58                      | 300,01      | 15   |
|                        | <b>Итого за Завтрак</b>               |           | 500              | 27   | 16            | 73                      | 526         |      |
| <b>Итого за день</b>   |                                       | 500       | 27               | 16   | 73            | 526                     |             |      |

(лист 10)

| Рацион: Школьники 7-11 |                                    | Неделя: 2 |                  |      | День: пятница |                         |             |      |
|------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цены |
|                        |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |             |      |
| Завтрак                | Биточки паровые из говядины 90 гр* | 90        | 12               | 14   | 9             | 211                     | 228,01      | 48   |
|                        | Картофель по-деревенски 150 гр*    | 150       | 3                | 6    | 25            | 161                     | 265,01      | 20   |

|                                   |       |      |      |      |      |        |           |
|-----------------------------------|-------|------|------|------|------|--------|-----------|
| Соус красный основной 30 гр*      | 30    | 6    | 9    | 8    | 133  | 907.01 | 3         |
| Хлеб ржаной 20 гр*                | 20    | 1    |      | 8    | 39   | 411.01 | 2         |
| Чай с сахаром 200 гр*             | 200   |      |      | 15   | 57   | 300    | 10        |
| Салат из квашеной капусты пром.   | 20    |      | 1    | 2    | 19   | 30.01  | 7         |
| <b>Итого за Завтрак</b>           | 510   | 22   | 29   | 67   | 620  |        | <b>90</b> |
| <b>Итого за день</b>              | 510   | 22   | 29   | 67   | 620  |        |           |
| <b>Итого за период</b>            | 5 050 | 198  | 197  | 673  | 5268 |        |           |
| <b>Среднее значение за период</b> |       | 16.5 | 16.4 | 56.1 | 439  |        |           |

Составил  Администратор

Утвердил 