

Согласовано:

Директор ООО "Фабрика питания"



Г.А.Исаева

09 января 2024 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Малечкинская школа "



09 января 2024 г.

Примерное циклическое десятидневное меню  
для питания учащихся 7-11 лет  
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 пшенная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	13	18	93	596		90
<b>Итого за день</b>		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 соленные 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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19	24	78	594		90
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	23	14	79	516		90
<b>Итого за день</b>		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 соленные 20 гр*	20				3	14	7
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21	16	69	495		90
<b>Итого за день</b>		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	
Хлеб пшеничный 25 гр*	25	2		10	47	410,02	15
Яблоки свежие	100			10	47	500,01	2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>522</b>		<b>25</b>
<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>522</b>		<b>90</b>

**(лист 6)**

<b>Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>554</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>554</b>	

**(лист 7)**

<b>Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>592</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>592</b>	

**(лист 8)**

<b>Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: среда</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>478</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>530</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>478</b>	

**(лист 9)**

<b>Рацион: Школьники 7-11 Череповецкий район</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: четверг</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>72</b>	<b>614</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>72</b>	<b>614</b>	

**(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			
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	15	14	84	534		90
<b>Итого за день</b>		550	15	14	84	534		
<b>Итого за период</b>		5 245	188	172	785	5494		
<b>Среднее значение за период</b>			15,7	14,3	65,4	457,8		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_