

Согласовано
Директор ООО "Фабрика питания"

Г.А.Исаева

" 01 сентября 2023 г.



Утверждаю:

директор МОУ "Чаромская школа"

Т.В.Тиханова

01 сентября 2023 г.



Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся 12-18
осень-зима 2023 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
	Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		570	10	10	71	417	
Итого за день		570	10	10	71	417	

(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				4	907,01
	Помидоры свежие 20 гр*	20			1	5	27,03
	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	17	19	75	536	
Итого за день		550	17	19	75	536	

(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	Фритата с курицей 200 гр*	200	25	29	3	380	250,03
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		550	28	30	48	583	
Итого за день		550	28	30	48	583	

(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 рубленый запеченный (филе минтая) 100 гр*	100	16	5	9	145	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
	Огурец свежий 20 гр*	20			1	3	8,24
Итого за Завтрак		550	23	16	72	503	
Итого за день		550	23	16	72	503	

(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 гр*	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: 2

День: понедельник

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
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,01
	Итого за Завтрак	570	10	11	90	501	
Итого за день	570	10	11	90	501		

(лист 7)

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	250	16	15	29	322	243,01
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Компот из свежих яблок с	200			16	69	300,04
	Горошек зеленый	50	2		3	20	6,25
	Итого за Завтрак	550	21	16	68	510	
Итого за день	550	21	16	68	510		

(лист 8)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов гречневый с овощами и	250	20	17	40	396	245,05
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413
	Огурец свежий 50 гр*	50			1	7	8,23
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300
	Итого за Завтрак	550	23	18	76	559	
Итого за день	550	23	18	76	559		

(лист 9)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка творожная с сахаром	200	28	44	28	622	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 гр*	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		550	32	49	80	872	
Итого за день		550	32	49	80	872	

(лист 10)

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 гр*	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		570	13	10	85	485	
Итого за день		570	13	10	85	485	

Составил _____ Администрат

Утвердил _____