

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 7-11  
осень-зима 2023 учебный год

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цены |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |      |
|                         | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 160 гр* | 160       | 6                | 8    | 31       | 213                     | 203,03      | 49   |
|                         | Сыр 10 гр*  | 10        | 2                | 2    |          | 32                      | 12          | 15   |
|                         | 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         | 7    |
|                         | Яблоки свежие 100 гр*                               | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 500,01      | 35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500       | 10               | 18   | 66       | 471                     |             | 120  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 500       | 10               | 18   | 66       | 471                     |             |      |

(лист 2)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цены |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |      |
|                         | Нагетсы куриные 90 гр*                   | 90        | 8                | 11   | 11       | 161                     | 215,03      | 64   |
|                         | Макаронные отварные 150 гр*              | 150       | 7                | 6    | 42       | 248                     | 259         | 20   |
|                         | Соус красный основной 30 гр*             | 30        |                  |      |          | 4                       | 907,01      | 7    |
|                         | Хлеб ржаной 20 гр*                       | 20        | 1                |      | 8        | 39                      | 411,01      | 4    |
|                         | Помидоры свежие 20 гр*                   | 20        |                  |      | 1        | 5                       | 27,03       | 10   |
|                         | Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр* | 200       |                  |      | 16       | 69                      | 300,04      | 15   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 510       | 16               | 17   | 78       | 526                     |             | 120  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 510       | 16               | 17   | 78       | 526                     |             |      |

(лист 3)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цены |
|-------------------------|---------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|                         |                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |
| <b>Завтрак</b>          |                           |           |                  |      |          |                         |             |      |
|                         | Фритата с курицей 180 гр* | 180       | 21               | 25   | 3        | 328                     | 250,02      | 74   |
|                         | Хлеб ржаной 20 гр*        | 20        | 1                |      | 8        | 39                      | 411,01      | 4    |
|                         | Чай с сахаром 200 гр*     | 200       |                  |      | 15       | 57                      | 300         | 7    |
|                         | Яблоки свежие 100 гр*     | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 500,01      | 35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                           | 510       | 22               | 25   | 36       | 471                     |             | 120  |
| <b>Итого за день</b>    |                           | 510       | 22               | 25   | 36       | 471                     |             |      |

(лист 4)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цены |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |      |
|                         | Шницель рыбный рубленый запеченный (филе минтая) 90 гр* | 90        | 15               | 7    | 10       | 164                     | 238,01      | 66   |
|                         | Картофельное пюре со сливочным маслом 150 гр*           | 150       | 3                | 7    | 23       | 170                     | 260         | 30   |
|                         | Хлеб ржаной 50 гр*                                      | 50        | 3                | 1    | 20       | 99                      | 413         | 4    |
|                         | Компот из сухофруктов 200 мл*                           | 200       |                  | 2    | 15       | 58                      | 300,01      | 10   |
|                         | Огурец свежий 20 гр*                                    | 20        |                  |      | 1        | 3                       | 8,24        | 10   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 510       | 21               | 17   | 69       | 494                     |             | 120  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 510       | 21               | 17   | 69       | 494                     |             |      |

(лист 5)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |     |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-----|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |     |
| Завтрак                 | Бефстроганов из мяса отварного (говядина) 90 гр* | 90        | 12               | 11   | 3        | 152                     | 220,35      | 71  |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.*              | 150       | 7                | 6    | 32       | 216                     | 252,04      | 20  |
|                         | Хлеб ржаной 20 гр*                               | 20        | 1                |      | 8        | 39                      | 411,01      | 4   |
|                         | Отвар шиповника с сахаром 200 мл*                | 200       | 1                |      | 27       | 130                     | 10,06       | 15  |
|                         | Морковь свежая 40 гр*                            | 40        | 1                |      | 3        | 14                      | 13,02       | 10  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500       | 22               | 17   | 73       | 551                     |             | 120 |
| <b>Итого за день</b>    |  | 500       | 22               | 17   | 73       | 551                     |             |     |

(лист 6)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |     |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-----|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |     |
| Завтрак                 | Каша рисовая молочная вязкая 160 гр* | 160       | 6                | 7    | 34       | 213                     | 209,01      | 49  |
|                         | Хлеб пшеничный 20 гр*                | 20        | 1                |      | 10       | 47                      | 410         | 4   |
|                         | Масло сливочное 10 гр*               | 10        |                  | 8    |          | 75                      | 1           | 10  |
|                         | Сыр 10 гр*                           | 10        | 2                | 2    |          | 32                      | 12          | 15  |
|                         | Чай с сахаром 200 гр*                | 200       |                  |      | 15       | 57                      | 300         | 7   |
|                         | Яблоки свежие 100 гр*                | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 500,01      | 35  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 500       | 9                | 17   | 69       | 471                     |             | 120 |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 500       | 9                | 17   | 69       | 471                     |             |     |

(лист 7)

Рацион: Школьники 7-11

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      | 81  |
|                         | 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        | 20  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500       | 19               | 15   | 62       | 478                     |             | 120 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 500       | 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 |     |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-----|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |     |
| Завтрак                 | Плов гречневый с овощами и птицей 250 гр* | 250       | 20               | 17   | 40       | 396                     | 245,05      | 99  |
|                         | Хлеб ржаной 40 гр*                        | 40        | 2                |      | 16       | 79                      | 411         | 4   |
|                         | Огурец свежий 20 гр*                      | 20        |                  |      | 1        | 3                       | 8,24        | 10  |
|                         | Чай с сахаром 200 гр*                     | 200       |                  |      | 15       | 57                      | 300         | 7   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500       | 22               | 17   | 72       | 535                     |             | 120 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 500       | 22               | 17   | 72       | 535                     |             |     |

(лист 9)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 2

День: четверг

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

|                         |  |     |    |    |    |     |        |     |
|-------------------------|--|-----|----|----|----|-----|--------|-----|
| <b>Завтрак</b>          | Залежанка творожная с морковью 150 гр* | 150 | 15 | 20 | 24 | 332 | 477,07 | 61  |
|                         | Молоко сгущенное с сахаром 30 гр*      | 30  | 2  | 3  | 17 | 98  | 281,01 | 10  |
|                         | Яблоки свежие 100 гр*                  | 100 |    |    | 10 | 47  | 500,01 | 35  |
|                         | Хлеб пшеничный 20 гр*                  | 20  | 2  |    | 10 | 47  | 410    | 4   |
|                         | Компот из сухофруктов 200 мл*          | 200 |    | 2  | 15 | 58  | 300,01 | 10  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 150 | 19 | 25 | 76 | 582 |        | 120 |
| <b>Итого за день</b>    |  |     | 19 | 25 | 76 | 582 |        |     |

(лист 10)

Рацион: Школьники 7-11

Меню: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |     |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-----|
|                                   |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |     |
| <b>Завтрак</b>                    | Биточки паровые из говядины 30 гр* | 30        | 12               | 14   | 9        | 211                     | 228,01      | 64  |
|                                   | Картофель пр- дореволюцки 150 гр*  | 150       | 6                | 3    | 25       | 161                     | 265,01      | 28  |
|                                   | Соус красный основной 30 гр*       | 30        |                  |      |          | 4                       | 907,01      | 7   |
|                                   | Хлеб ржаной 20 гр*                 | 20        | 1                |      | 8        | 39                      | 411,01      | 4   |
|                                   | Чай с сахаром 200 гр*              | 200       |                  |      | 15       | 57                      | 300         | 7   |
|                                   | Помидоры свежие 25 гр*             | 25        |                  |      | 1        | 5                       | 27,03       | 10  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                    | 150       | 19               | 20   | 58       | 477                     |             | 120 |
| <b>Итого за день</b>              |                                    |           | 19               | 20   | 58       | 477                     |             |     |
| <b>Итого за период</b>            |                                    | 150       | 19               | 20   | 58       | 5056                    |             |     |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                    |           | 19               | 20   | 54,9     | 421,3                   |             |     |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_