Утверждаю:

ИП Зенкина Е.М.

01 апреля 2025 г.

Согласовано:

Директор "Нифантовская школа"

Л.В.Дудкина

01 апреля 2025 г.

Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся 12-18 лет
весна 2025 учебный год

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Каша рисовая 250 гр	250	12	19	57	358	15 143	38
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	130	15 161	20
Итого за Завтрак		550	17	21	109	624		83
Итого за день		550	17	21	109	624		

(лист 2)

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Фрикадельки по-калининградски 100 гр	100	14	15	9	229	228,16	38
	*Пюре картофельное 180 гр	180	3	6	27	176	15 174,01	20
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	20
	*Хлеб из муки пшеничной 70 гр	70	5	1	42	170	15 159,02	5
Итого за Завтрак		550	22	22	88	677		83
Итого за день		550	22	22	88	677		

(лист 3)

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Омлет 210гр	210	19	12	59	364	15 160,02	48
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	10
	Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,04	20
Итого за Завтрак		550	22	13	103	544		83
Итого за день		550	22	13	103	544		

(лист 4)

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Вермишель молочная 250 гр	250	12	12	17	295	15 163,01	33
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	110	15 164	20
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		590	21	19	74	544		83
Итого за день		590	21	19	74	544		

(лист 5)

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Блины (заморозка) 200 гр	200	20	18	115	323	15 187,01	23
	*Молоко сгущенное 30гр	30	2	3	3	151	15 188,01	10
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		570	25	22	162	636		83
Итого за день		570	25	22	162	636		

(лист 6)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная вязкая 250 гр*	250	7	8	35	243	200,11	28
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	5
	Сок фруктовый 200 гр*	200	1		18	76	311,06	20
	Печенье шт 50 гр*	50	4		24	119	475	20

Итого за Завтрак	550	15	16	97	607		83
Итого за день	550	15	16	97	607		

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 2 **(лист 7)**

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	208	15 166,02	33
	*Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,03	25
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	3	28	121	15 168	20
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
Итого за Завтрак		560	13	15	104	545		83
Итого за день		560	13	15	104	545		

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 2 **(лист 8)**

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Запеканка из творога с молоком сгущеным 190/50 гр	240	11	13	18	228	15 169,02	38
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	130	15 161	20
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	20
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
Итого за Завтрак		560	18	15	92	578		83
Итого за день		560	18	15	92	578		

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 2 **(лист 9)**

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Каша пшенная 250 гр	250	8	7	26	360	15 170,01	38
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	130	15 161	20
Итого за Завтрак		570	15	9	92	683		83
Итого за день		570	15	9	92	683		

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 2 **(лист 10)**

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Биточек куриный с соусом томатным и зелёным горошком 100/20/40 гр	160	6	3	21	325	15 172,01	38
	*Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	3	25	158	5 034,04	20
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	84	10,06	20
Итого за Завтрак		580	18	7	101	680		83
Итого за день		580	18	7	101	680		

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 2 **(лист 11)**

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Пельмени с маслом сливочным 230 гр	230	29	33	49	488	15 190,01	43
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	5
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	10
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		550	31	33	79	592		83
Итого за день		550	31	33	79	592		

Рацион: Школьники 12-18 **Неделя:** 2 **(лист 12)**

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная вязкая 250 гр*	250	7	11	55	346	208,01	28
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	10

Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	5
Сок фруктовый 200 гр*	200	1		18	76	311,06	20
Печенье шт 50 гр*	50	4		24	119	475	20
Итого за Завтрак	550	15	19	117	710		83
Итого за день	550	15	19	117	710		
Итого за период	6 730	232	211	1218	7420		
Среднее значение за период		19,3	17,6	101,5	618,3		

Составил _____ АдминистраторВсе

Утвердил _____