

Утверждаю:

Согласовано:

Зенкина

ИП Зенкина Е.М.

Директор "Нифантовская школа"



01 апреля 2025 г.



Л.В.Дудкина

01 апреля 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся 7-11 лет
весна 2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Каша рисовая 200 гр	200	5	6	34	238	15 143,01	45
	*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	180	15 161	30
Итого за Завтрак		500	10	8	86	554		100
Итого за день		500	10	8	86	554		

(лист 2)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Фрикадельки по-калининградски 90 гр	90	11	10	5	197	15 157	50
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	139	15 174	25
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	20
Итого за Завтрак		500	19	16	77	608		100
Итого за день		500	19	16	77	608		

(лист 3)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Омлет 200гр	200	17	18	5	292	15 160	65
	*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 60 гр	60			10	45	15 144,05	20
Итого за Завтрак		500	20	19	49	471		100
Итого за день		500	20	19	49	471		

(лист 4)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Вермишель молочная 200 гр	200	5	5	18	308	15 163	45
	*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	30
Итого за Завтрак		540	14	12	75	557		100
Итого за день		540	14	12	75	557		

(лист 6)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Блины (заморозка) 150 гр	150	15	12	81	268	15 187	30
	*Молоко сгущенное 20гр	20	1	2	2	97	15 188	15
	*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	30
Итого за Завтрак		510	19	15	127	527		100
Итого за день		510	19	15	127	527		

(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								
	*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	199	15 166,02	50
	*Овощ сезонный 60 гр	60			10	45	15 144,02	25
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	3	28	121	15 168	20
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5

Итого за Завтрак		500	11	15	90	478		100
Итого за день		500	11	15	90	478		

Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 2			День: вторник			(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50 гр	200	31	25	54	210	15 169	55
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171	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		500	39	27	138	550		100
Итого за день		500	39	27	138	550		

Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 2			День: среда			(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша пшенная 200 гр	200	8	7	26	332	15 170	50
	*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 40 гр	40	3	1	28	98	15 171	25
Итого за Завтрак		500	16	9	102	623		100
Итого за день		500	16	9	102	623		

Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 2			День: четверг			(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Биточек куриный с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40 гр	150	6	3	21	289	15 172	50
	*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21	87	15 156	25
	*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		540	16	7	97	573		100
Итого за день		540	16	7	97	573		

Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 2			День: пятница			(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Пельмени с маслом сливочным 180 гр	180	26	31	40	437	15 190	55
	*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	30
Итого за Завтрак		500	28	31	70	541		100
Итого за день		500	28	31	70	541		
Итого за период		5 090	192	159	911	5550		
Среднее значение за период			16	13,3	75,9	462,5		

Составил _____ Администратор Все

Утвердил _____