

Согласовано:

Директор МОУ «Мяксинская школа»



О. Д. Чистякова

«01» сентября 2022 г.

Утверждаю:

Директор ООО «Фабрика питания»



Г. А. Исаева

«01» сентября 2022 г.

Примерное циклическое десятидневное меню

для питания учащихся МОУ «Мяксинская школа»,
12 лет и старше (ОВЗ) осень - зима 2022 учебный год

ООО «Фабрика Питания»

Неделя первая

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Творожная запеканка с сахаром 200 гр.МОУ*	200	37	26	33	523
	Джем фруктовый 30 гр. МОУ*	30			36	140
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Хлеб пшеничный 20 гр. МОУ*	20	2	1	4	55
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
Итого за Завтрак			39	27	99	832
Итого за день			39	27	99	832

Вторник

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп Щи из свежей капусты со сметаной 200 гр. МОУ*	200	2	3	7	62
	Котлеты (биточки) из филе кур паровые 100 гр. МОУ*	100	16	9	7	181
	Рис отварной со сливочным маслом 180 гр. МОУ*	180	5	4	48	243
	Огурцы соленые 20 гр.МОУ*	20	1		1	10
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Хлеб ржаной 40 гр. МОУ*	40	3	2	19	104
Итого за Завтрак			27	18	96	669
Итого за день			27	18	96	669

Среда

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшениная молочная вязкая с сахаром 200 гр.МОУ*	200	6	6	30	197
	Масло сливочное крестьянское 5 гр. МОУ*	5		2		24
	Сыр (порциями) 15 гр. МОУ*	15	5	6		55
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Хлеб пшеничный 40 гр. МОУ*	40	4	2	7	109
Итого за Завтрак			15	16	52	445
Итого за день			15	16	52	445

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Четверг

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне 200 гр.МОУ*	200	11	12	29	271
	Омлет варенный на пару 200 гр. МОУ*	200	11	15	2	187
	Хлеб ржаной 50 гр. МОУ*	50	4	2	24	130
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Апельсины 100 гр МОУ*	100	1		12	47
Итого за Завтрак			27	29	81	704
Итого за день			27	29	81	704

Пятница

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая на сливочном масле 200 гр. МОУ*	200	5	5	27	179
	Сыр (порциями) 15 гр. МОУ*	15	5	6		55
	Масло сливочное крестьянское 5 гр. МОУ*	5		2		24
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Яблоко свежее 200гр МОУ*	200			11	54
	Хлеб пшеничный 40 гр. МОУ*	40	4	2	7	109
Итого за Завтрак			14	15	60	481
Итого за день			14	15	60	481

Неделя вторая

Понедельник

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне 200 гр.МОУ*	200	11	12	29	271
	Плов гречневый с овощами и птицей 200 гр. МОУ*	200	17	23	32	402
	Хлеб ржаной 40 гр. МОУ*	40	3	2	19	104
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
Итого за Завтрак			31	37	105	900
Итого за день			31	37	105	900

Вторник

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп с вермишелью на курином бульоне 200 гр.МОУ*	200	7	7	18	162
	Апельсины 100 гр МОУ*	100	1		12	47
	Рагу из овощей с отварной птицей 200 гр. МОУ*	200	21	19	26	359
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Хлеб ржаной 40 гр. МОУ*	40	3	2	19	104
	Итого за Завтрак		32	28	90	732
Итого за день			32	28	90	732

Среда

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с сахаром 200 гр.МОУ*	200	5	4	30	175
	Масло сливочное крестьянское 5 гр. МОУ*	5		2		24
	Сыр (порциями) 15 гр. МОУ*	15	5	6		55
	Хлеб пшеничный 40 гр. МОУ*	40	4	2	7	109
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
	Итого за Завтрак		14	14	63	477
Итого за день			14	14	63	477

Четверг

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп гороховый на мясном бульоне 200 гр. МОУ*	200	12	10	26	241
	Котлеты (биточки) из говядины 100 гр. МОУ*	100	15	16	9	236
	Картофельное пюре со сливочным маслом 180 гр. МОУ*	180	4	6	26	170
	Огурцы соленные 20 гр.МОУ*	20	1		1	10
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Хлеб ржаной 40 гр. МОУ*	40	3	2	19	104
Итого за Завтрак			35	34	95	830
Итого за день			35	34	95	830

Пятница

Рацион: Школьники 100 руб. (ОВЗ 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом 200 гр.МОУ*	200	4	5	27	169
	Масло сливочное крестьянское 5 гр. МОУ*	5		2		24
	Сыр (порциями) 15 гр. МОУ*	15	5	6		55
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Апельсины 100 гр МОУ*	100	1		12	47
	Хлеб пшеничный 40 гр. МОУ*	40	4	2	7	109
Итого за Завтрак			14	15	61	464
Итого за день			14	15	61	464