

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 цикличное десятидневное меню

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

ООО «Фабрика Питания»

Неделя первая

Рацион: Школьники 63 руб. (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
	Хлеб пшеничный 20 гр. МОУ*	20	2	1	4	55
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
Итого за Завтрак			39	27	99	832
Итого за день			39	27	99	832

Вторник

Рацион: Школьники 63 руб. (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	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
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Огурцы соленые 20 гр.МОУ*	20	1		1	10
	Хлеб ржаной 50 гр. МОУ*	50	4	2	24	130
Итого за Завтрак			26	15	94	633
Итого за день			26	15	94	633

Среда

Рацион: Школьники 63 руб. (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша пшенная молочная вязкая с сахаром 200 гр. МОУ*	200	6	6	30	197
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
	Хлеб пшеничный 45 гр. МОУ*	45	5	2	8	123
	Масло сливочное крестьянское 5 гр. МОУ*	5		2		24
Итого за Завтрак			11	10	64	458
Итого за день			11	10	64	458

Четверг

Рацион: Школьники 63 руб. (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Омлет варенный на пару 200 гр. МОУ*	200	11	15	2	187
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Хлеб ржаной 50 гр. МОУ*	50	4	2	24	130
	Апельсины 100 гр МОУ*	100	1		12	47
Итого за Завтрак			16	17	52	433
Итого за день			16	17	52	433

Пятница

Рацион: Школьники 63 руб. (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
	Масло сливочное крестьянское 5 гр. МОУ*	5		2		24
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
	Хлеб пшеничный 45 гр. МОУ*	45	5	2	8	123
Итого за Завтрак			10	9	61	440
Итого за день			10	9	61	440

Неделя вторая

Понедельник

Рацион: Школьники 63 руб. (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Плов гречневый с овощами и птицей 200 гр. МОУ*	200	17	23	32	402
	Хлеб ржаной 50 гр. МОУ*	50	4	2	24	130
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
Итого за Завтрак			21	25	81	655
Итого за день			21	25	81	655

Вторник

Рацион: Школьники 63 руб. (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Рагу из овощей с отварной птицей 200 гр. МОУ*	200	21	19	26	359
	Апельсины 100 гр МОУ*	100	1		12	47
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	58
	Хлеб ржаной 50 гр. МОУ*	50	4	2	24	130
Итого за Завтрак			26	21	77	594
Итого за день			26	21	77	594

Среда

Рацион: Школьники 63 руб. (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
	Хлеб пшеничный 45 гр. МОУ*	45	5	2	8	123
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
Итого за Завтрак			10	8	64	436
Итого за день			10	8	64	436

Четверг

Рацион: Школьники 63 руб. (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	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
	Хлеб ржаной 50 гр. МОУ*	50	4	2	24	130
	Огурцы соленные 20 гр.МОУ*	20	1		1	10
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Итого за Завтрак		24	24	74	615
Итого за день			24	24	74	615

Пятница

Рацион: Школьники 63 руб. (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
	Хлеб пшеничный 45 гр. МОУ*	45	5	2	8	123
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Апельсины 100 гр МОУ*	100	1		12	47
	Итого за Завтрак		10	9	62	423
Итого за день			10	9	62	423