

Согласовано:

Директор МОУ «Мяксинская школа»


«01» сентября 2022 г. О. Д. Чистякова


Утверждаю:

Директор ООО «Фабрика питания»


«01» сентября 2022 г. Г. А. Исаева


Примерное циклическое десятидневное меню

для питания учащихся МОУ «Мяксинская школа»,
7-11 лет осень - зима 2022 учебный год

ООО «Фабрика Питания»

Неделя первая

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Творожная запеканка с сахаром 150 гр.МОУ*	150	28	20	24	392
	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		8	9	90	701
Итого за день			8	9	90	701

Вторник

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Котлеты (биточки) из филе кур паровые 90 гр. МОУ*	90	15	9	7	163
	Рис отварной со сливочным маслом 150 гр. МОУ*	150	4	3	40	202
	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		23	14	81	548
Итого за день			23	14	81	548

Среда

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с сахаром 150 гр.МОУ*	150	6	6	30	197
	Хлеб пшеничный 40 гр. МОУ*	40	4	2	7	109
	Масло сливочное 10 гр. МОУ*	8		5		48
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
	Итого за Завтрак		10	13	63	468
Итого за день			10	13	63	468

Четверг

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет варенный на пару 150 гр. МОУ*	150	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		16	17	52	433
Итого за день			16	17	52	433

Пятница

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом 150 гр МОУ*	150	4	4	23	143
	Масло сливочное 10 гр. МОУ*	10		10		88
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Хлеб пшеничный 40 гр. МОУ*	40	4	2	7	109
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
Итого за Завтрак			8	16	56	454
Итого за день			8	16	56	454

Неделя вторая

Понедельник

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Плов гречневый с овощами и птицей 150 гр. МОУ*	150	13	17	24	301
	Хлеб ржаной 50 гр. МОУ*	50	1		12	47
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
Итого за Завтрак			14	17	61	471
Итого за день			14	17	61	471

Вторник

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Рагу из овощей с отварной птицей 150 гр. МОУ*	150	16	14	19	270
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Хлеб ржаной 50 гр. МОУ*	50	4	2	24	130
	Апельсины 100 гр МОУ*	100	1		12	47
Итого за Завтрак			21	16	70	507
Итого за день			21	16	70	507

Среда

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша гречневая вязкая молочная с сахаром 150 гр.МОУ*	150	5	4	30	175
	Масло сливочное крестьянское 10 гр. Мед.питание@	10		5		48
	Хлеб пшеничный 40 гр. Мед.питание@	40	4	2	7	109
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Яблоко свежее 100гр МОУ*	100			11	54
Итого за Завтрак			9	11	63	446
Итого за день			9	11	63	446

Четверг

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Котлеты (биточки) из говядины 90 гр. МОУ*	90	15	15	9	233
	Картофельное пюре со сливочным маслом 150 гр. МОУ*	150	3	5	22	148
	Хлеб ржаной 40 гр. МОУ*	40	4	2	7	109
	Компот из смеси сухофруктов 200 мл. МОУ*	200			14	69
	Огурцы соленые 20 гр.МОУ*	20	1		1	10
	Итого за Завтрак		23	22	53	569
Итого за день			23	22	53	569

Пятница

Рацион: Школьники 90 руб. (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая без сахара со сливочным маслом 150 гр. МОУ*	150	3	4	18	121
	Масло сливочное 10 гр. МОУ*	8		5		48
	Чай с сахаром 200 гр. МОУ*	200			15	60
	Хлеб пшеничный 40 гр. МОУ*	40	4	2	7	109
	Апельсины 100 гр МОУ*	100	1		12	47
	Итого за Завтрак		8	11	52	385
Итого за день			8	11	52	385