

Согласовано:
Директор ООО "Фабрика питания"

Исаева

Г.А.Исаева



01 сентября 2024 г.

Утверждаю:
Контактный управляющий МОУ
"Ботовский центр образования"

Крупнова

Т.А.Крупнова



01 сентября 2024 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся 7-11
2024-2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс) завтраки															
Сборник	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р.														
Номер рецепту	День/ Вид Приёма Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	кКал				Минеральные вещества (мг)					цена
							B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	I	
	1														
	Завтрак	510	21,76	16,37	138,03	527,1	0,13	26,1	202	126	139	19,5	3,05	0	
	Блины со сгущенкой 150/20	170	18,78	15,6	101,28	365,55		14	202	101	101		0,2		40
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		25
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05		20
102	Хлеб из муки пшеничной 40	40	2,31	0,72	21	113,05	0,07			6,9	26,1	9,9	0,6		5
	2														90
	Завтрак	500	24,92	19,42	91,78	580,81	0,39	1,92	357	255	370	64,4	3,89	0,03	
171	Гречка отварная	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05		120	119	118	8,22	0,66		20
105	Фрикадельки по-	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,8	220	16,3	110	15,9	1,48		45
415	Какао-напиток на молоке	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	106	90,5	20,5	0,55	0,03	20
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		5
	3														90
	Завтрак	500	26,41	15,04	115,53	565,51	0,172	3,89	288	284	326	50,7	3,93	0,03	
229	Омлет 200	200	18,61	12,01	59,16	283,96	0,08	1,09	288	262	273	24,2	2,67	0,03	60
пром	зеленый горошек 60	60	4,5	2,02	22,8	147	0,002	2,7		12,6	18,2	13,2	0,44		15
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		5
54-2гн	Чай с сахаром 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		10
	4														90
	Завтрак	540	11,87	13,62	69,62	557,01	0,353	13,52	254	456	286	62,1	4,07	0,06	
171	Вермишель молочная 200	200	4,7	8,9	17,63	307,5	0,003	2,08	232	292	114	7,4	0,06	0,05	40
54-21гн	Какао с молоком 200	200	3,69	3,76	13,99	109,91	0,22	1,44	22,2	139	126	32,5	1,01	0,01	20
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		5
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		25
	5														90
	Завтрак	500	23,94	16,92	97,93	555,06	0,24	3,09	223	328	308	63,1	2,62	0,01	
196	Каша овсяная 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04	0,99	223	305	229	34,1	0,78	0,01	40
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05		20
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		5
21	Кондитерское изделие 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11			11,2	43	15,2	0,99		25
	ИТОГО	510	21,78	16,27	102,58	557,10	0,26	9,70	#####	#####	#####	51,96	3,51	0,03	90

	6															
	Завтрак	500	17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	1,38	167	377	444	104	3,95	0,06		
226	Макаронны с сыром 200	200	4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	147	227	139	14,1	1,81	0,05	45	
54-21з	Кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	36	195	0,31			20,4	181	62,4	1,22		20	
418	Кофейный напиток	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19	1,3	20	120	90	14	0,12	0,01	20	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		5	
	7															90
	Завтрак	500	20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	1,63	149	411	290	72	2,4	0,03		
239	Запеканка из творога с	200	9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,51	132	282	114	18,8	0,01	0,02	50	
9	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08			8,8	34	12,8	0,64		15	
415	Какао-напиток на молоке	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16	1,12	17,2	106	90,5	20,5	0,55	0,01	20	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		5	
	8															90
	Завтрак	500	12,45	7,77	85,35	623,1	0,53	4,18	132	317	231	55,6	2,05	0,03		
199	Каша пшеничная 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3	2,08	132	292	144	22,4	0,16	0,03	45	
590	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08			8,8	34	12,8	0,64		20	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05		20	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14			13,8	52,2	19,8	1,2		5	
	9															90
	Завтрак	500	27,39	9,33	129,06	584,71	0,282	1,94	260	366	341	78	5,06	0,06		
54-28м	Биточек из птицы с соусом	110	14,56	2,19	68,2	289,42	0,009	0,64	228	122	65,4	10,6	0,75	0,05	45	
245	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	2,68	20,53	87,44	0,003		12	114	151	40,2	3,39		20	
54-23гн	Кофейный напиток с	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19	1,3	20	120	90	14	0,12	0,01	20	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08			9,2	34,8	13,2	0,8		5	
	10															90
	Завтрак	395	28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	18,5	220	226	201	75,8	5,48	0		
	Пельмени с маслом 180	75	26,06	31,13	40,05	437,4	0,42	8,4	220	205	173	60,2	2,86		50	
420	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01	0,1		0,21			0,02		10	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04			4,6	17,4	6,6	0,4		5	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2		25	
	ИТОГО	479	21,15	17,07	95,91	586,90	0,46	5,53	#####	#####	#####	77,02	3,79	0,04	90	