

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Лесновская СШ»

Орден А.Ю.

01.09.2022



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ 1-4 КЛАССОВ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2022г

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПЕДЕЛЯ 1 ЕНЬ 2								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71/70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1.3	3.9	7.7	72.0	81	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7		
		785	21.2	22.7	105.3	727.9		
ИТОГО за прием пищи:			21.2	22.7	105.3	727.9		
ИТОГО за день:			21.2	22.7	105.3	727.9		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЕДЕЛЯ 1 ЕНЬ 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	34.3	194.1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		770	26.1	29.9	112.4	828.4		
	ТОГО за прием пищи:		26.1	29.9	112.4	828.4		
	ТОГО за день:		26.1	29.9	112.4	828.4		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 1 № 4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОПЕНЫМИ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ РАГУ ИЗ ПТИЦЫ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
		200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
		175	14,4	16,7	15,9	273,3	289	2011
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
		50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к	2021
		30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
		715	25,9	25,7	95,0	722,2		
		4	25,9	25,7	95,0	722,2		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕНЯ 1 № 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,5	37,0	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,3	38,9	218,0	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
	9	760	17,0	15,6	105,9	638,4		
			17,0	15,6	105,9	638,4		
			17,0	15,6	105,9	638,4		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗД								
ЗД 1								
	Икра кабачковая	60	1,1	8,0	44,8	95,5	к/к	2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	Плов из птицы	150	15,0	17,8	26,9	327,7	291	2011
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к	2021
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2021
		700	25,3	29,0	152,9	820,0		
ОГВ за прием пищи:			25,3	29,0	152,9	820,0		
ОГВ за день:								

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
№ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.7	14.9	11.3	220.3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" ПШЕНИЧНАЯ	150	4.0	4.1	24.3	150.2	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	18.2	76.2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
		760	20.0	23.6	95.1	677.3		
	4		20.0	23.6	95.1	677.3		
			20.0	23.6	95.1	677.3		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 2 № 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	7.2	71.3	88	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.0	17.8	26.9	327.7	291	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	W/K	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	W/K	2021
ОГО за прием пищи:		670	22.0	28.7	97.2	748.1		
ОГО за день:			22.0	28.7	97.2	748.1		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
лп 2								
л 4								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	105	9,3	13,0	12,1	208,0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,0	4,1	24,3	150,2	303,3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	Итого за прием пищи:	775	23,7	25,8	105,6	760,7		
ОГО за прием пищи:								
ОГО за день:	Всего за день:		23,7	25,8	105,6	760,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗЕЛЯ 2								
ИЗ 5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	8.0	44.8	95.5	н/к	2021
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.2	11.3	10.6	180.2	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.2	36.0	202.2	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	н/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	н/к	2021
		760	21.7	28.3	148.5	772.2		
Итого за прием пищи:			21.7	28.3	148.5	772.2		
Итого за день:								