

«СОЦ. ЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Лесновская СШ»

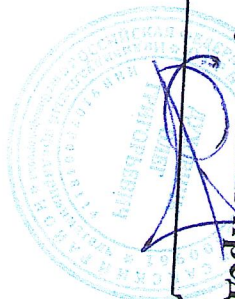
Орден А.Ю.



« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2022г

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная из рисовой крупы	210	5.9	9.9	42.2	281.8	174	2011
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	15.2	137.1	1	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	Итого за прием пищи:	595	18.3	25.4	106.8	732.6		
Итого за день:		18.3	25.4	106.8	732.6			

**2 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9.7	14.9	11.3	220.3	294	2011
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	4.0	4.1	24.3	150.2	303.3	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180г	0.2	0.0	6.5	27.5	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	Итого за прием пищи:	590	24.4	32.1	122.1	718.2	к/к	2021
Итого за день:		24.4	32.1	122.1	718.2			

**3 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
ЗАПЕКА ЕДЕЛЯ 1 ЕНЬ 3	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С СОСКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011	
		90	7.0	7.1	10.0	135.5	239	2011	
		150	3.3	7.8	22.3	172.1	128	2011	
		200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011	
		30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021	
		30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021	
		560	15.8	18.6	83.9	577.2			
			15.8	18.6	83.9	577.2			
ТОГО за день:			15.8	18.6	83.9	577.2			

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		125/50	25.9	19.3	48.5	475.0	223	2011
		30	2.3	0.2	15.1	71.0	КК	2011
		200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
		100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		505	31.9	22.3	87.5	684.9		
Итого за день:			31.9	22.3	87.5	684.9		

**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ПРИЕМ ПИЩИ ЗА УТРОМ	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	90	9.1	10.5	10.8	177.6	268	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	71.0	2021
			30	1.7	0.3	14.8	69.6	69.6	2021
Итого за день:		560	18.3	16.0	69.5	497.6	497.6	2021	
			18.3	16.0	69.5	497.6			

**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г			
ПРИЕМ ПИЩИ УЧЕБН 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ ЧАЙ С САХАРОМ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
		90	9.1	10.5	10.8	177.6	268	2011
		150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
		200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
		30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ПРИЕМ ПИЩИ УЧЕБН 5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
		560	18.3	16.0	69.5	497.6	к/к	2021
Итого за прием пищи:			18.3	16.0	69.5	497.6		
Итого за день:			18.3	16.0	69.5	497.6		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАПЕКА ЕЩЕ 2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ КЕФИР, РЯЖЕНКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1.0	2.4	4.9	46.2	53	2011
		100	13.5	9.7	9.7	187.5	261	2011
		150	5.4	4.2	34.3	194.1	203	2011
		180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
		30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ОГО за прием пищи: ОГО за день:		550	29.1	21.3	86.0	663.8		2021
			29.1	21.3	86.0	663.8		



8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г				
ДИТЯ 2 № 3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
		КАША вязкая из круты гречневой	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
ПРЯК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	КИСЕЛЬ из плодов или ягод свежих	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	15.5	63.6	350	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		ИТОГО за прием пищи:	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за день:		570	22.9	20.4	70.7	564.1	к/к	2021	
			22.9	20.4	70.7	564.1			

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475,0	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	КК	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Итого прием пищи:		505	31,9	22,3	87,5	684,9		
на день:			31,9	22,3	87,5	684,9		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б., г			
ПРИЕМ ПИЩИ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	9,1	11,0	11,2	182,8	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С	150	3,3	7,8	22,3	172,1	128	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	7,0	28,3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
ИТОГО за день:		30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
		560	17,3	22,9	74,3	575,9	к/к	2021
			17,3	22,9	74,3	575,9		