

«СОУЗАСОВАННО»

Директор МБОУ «Лесновская СШ»

Орден А.Ю.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Духовник О.Г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ 5-11 КЛАССОВ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

2022г

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г			
<b>ЗАВТРАК</b>	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 РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	к/к	2021
	<b>Итого за день:</b>		<b>615</b>	<b>18,8</b>	<b>25,8</b>	<b>116,4</b>	<b>776,6</b>	<b>338</b>
			<b>18,8</b>	<b>25,8</b>	<b>116,4</b>	<b>776,6</b>		

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: - 12 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕПЯ 1 ЕНЬ 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,98	2,83	15,7	100,13	101	2011
	ПТИЦА ПУШЕННАЯ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,4	5,9	24,4	171,6	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2021
	ОГО за прием пищи:	930	31,21	30,61	122,22	901,55	к/к	2021
	ОГО за день:		31,21	30,61	122,22	901,55		

**2 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 № 2	<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	13,5	74,7	159,1	к/к	2021	
		КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	9,9	15,2	12,1	230,1	294	2011	
		КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" ПШЕНИЧНАЯ	180	4,8	5,0	29,1	180,5	303,3	2011	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,2	0,0	6,5	27,5	377	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	к/к	2021	
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021	
		ОГО за прием пищи:		680	27,1	38,8	162,6	846,1	к/к	2021
		ОГО за день:			27,1	38,8	162,6	846,1		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
ДЕЛЯ 1 ЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	7170	2011
		250	1,83	4,9	11,75	103,75	81	2011
		105	9,3	13,0	12,1	208,0	280	2011
		180	5,4	5,9	24,4	171,6	303,1	2011
		200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	2011
		40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2021
		915	23,33	24,8	119,45	817,35		
			23,33	24,8	119,45	817,35		
ОВО за прием пищи:								
ОВО за день:								

### 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	21	2011	
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	90	7,0	7,1	10,0	135,5	239	2011	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,1	8,6	26,6	200,1	312	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	к/к	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021	
		655	18,4	21,6	99,3	677,3			
			18,4	21,6	99,3	677,3			
				18,4	21,6	99,3	677,3		
									677,3

ОГО за прием пищи:

ОГО за день:

**3 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г			
БЕД ДЕНЯ 1 № 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.3	126.8	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	15.6	117.9	96	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.1	41.1	232.9	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
	ХЛЕБ РУКАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
	ДИО за прием пищи:	930	30.7	36.2	144.5	1 032,4		
	ДИО за день:		30,7	36,2	144,5	1 032,4		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
ДЕЛЯ 1 № 4	ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475,0	223	2011	
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	кк	2011
			ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
				535	34,2	22,5	102,5	756,0		
Итого за день:			34,2	22,5	102,5	756,0				



4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
УТРО № 4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОПЕНЫМИ	100	1,5	6,1	6,5	86,9	55	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4,9	5,33	19,23	144,43	102	2011	
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	14,4	16,7	15,9	273,3	289	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2021	
	Итого за прием пищи:	835	29,3	29,13	116,73	855,23			
Итого за день:		29,3	29,13	116,73	855,23				

**5 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	7170	2011
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ	90	9.1	10.5	10.8	177.6	268	2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5.4	5.9	24.4	171.6	303.1	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>20.9</b>	<b>17.1</b>	<b>84.6</b>	<b>579.5</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>20.9</b>	<b>17.1</b>	<b>84.6</b>	<b>579.5</b>			

**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕЛЕНИЕ № 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ РИС ОТВАРНОЙ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	21	2011
		250	1,83	4,9	11,75	103,75	82	2011
		120	11,2	3,2	10,0	117,1	240	2011
		180	4,5	6,39	46,62	261,9	304	2011
		200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
		40	2,2	0,4	19,8	92,8	W/K	2021
		60	4,6	0,4	30,1	142,1	W/K	2021
		950	25,33	20,59	139,27	855,65	W/K	2021
			25,33	20,59	139,27	855,65		

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			
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная "ТЕРКУЛЕС"	210	8,1	12,1	37,0	290,0	173	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	1	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116,0	кк	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:		600	20,6	27,6	101,4	738,8		
Итого за день:			20,6	27,6	101,1	738,8		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: - 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

6 день

Принем пищи

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.98	2.83	15.7	100,13	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	270	22.8	29.1	53.5	568.1	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	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
		930	35.68	38.23	153.5	1 108,23	к/к	2021
			35.68	38.23	153,5	1 108,23		

Итого за прием пищи:

Итого за день:

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	53	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,5	9,7	9,7	187,5	261	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,1	41,1	232,9	203	2011
	РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
		640	32,5	24,2	106,1	780,9		
			32,5	24,2	106,1	780,9		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Итого за день:	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	4,9	11,75	103,75	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	9,9	15,2	12,1	230,1	294	2011
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНАЯ	180	4,68	4,95	29,07	180,27	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2021
		930	24,41	25,95	123,52	839,22		
			24,41	25,95	123,52	839,22		
			24,41	25,95	123,52	839,22		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71170	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,4	5,9	24,4	171,6	303,1	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,1	15,5	63,6	350	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>25,5</b>	<b>21,5</b>	<b>85,8</b>	<b>648,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,9</b>	<b>21,5</b>	<b>85,8</b>	<b>648,0</b>		



8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г			
Итого за прием пищи:	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.3	126.8	67	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	4.98	8.13	84.48	88	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.0	17.8	26.9	327.7	291	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
	Итого за день:	800	25.6	33.98	121.03	906.38	к/к	2021
		25.6	33.98	121.03	906.38			

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г			
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475,0	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	кк	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
		535	34,2	22,5	102,5	756,0		
			34,2	22,5	102,5	756,0		

1) на прием пищи:  
2) на день:

**9 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за день:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4.9	5.33	19.23	144.43	102	2011
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНАЯ	180	4.8	5.0	29.1	180.5	303.3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
		<b>935</b>	<b>28.3</b>	<b>30.43</b>	<b>137.03</b>	<b>946.73</b>		
			<b>28.3</b>	<b>30.43</b>	<b>137.03</b>	<b>946.73</b>		