

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Ивановская СШ»
Година Т.В.



«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный предприниматель
Духовник О.Г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССОВ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

2022г

1 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 1 ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,5	4,92	20,33	143,0	303	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
ТОГО за прием пищи:		800	28,5	30,92	149,83	844,1		
ТОГО за день:			28,5	30,92	149,83	844,1		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ВТОРНИК 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71/170	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 ГРЕЧНЕВОЙ	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 РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2021
		785	21.2	22.7	105.3	727.9		
	ТОГО за прием пищи:		21.2	22.7	105.3	727.9		
	ТОГО за день:							

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 1 № 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	РАССОЛЬНИК 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
Ланч	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
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	Итого за прием пищи:	770	26.1	29.9	112.4	828.4		
	Итого 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			
Понедельник 1 день 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
	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	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		715	25.9	25.7	95.0	722.2		
			25.9	25.7	95.0	722.2		
	ИТОГО за прием пищи:							
	ИТОГО за день:							

5 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ РИС ОТВАРНОЙ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	90	7.1	2.6	7.3	84.9	240	2011
	150	3.8	5.3	38.9	218.0	304	2011
	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
	760	17.0	15.6	105.9	638,4		
		17.0	15,6	105,9	638,4		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗДЕЛЯ 2 НЬ 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 пшеницы	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
Итого за прием пищи:		700	25.3	29.0	152.9	820.0		
Итого за день:			25.3	29.0	152.9	820.0		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗЕЛЕНАЯ	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	к/к	2021
		760	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			
	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	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
за прием пищи:		670	22.0	28.7	97.2	748.1		
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			
ЗЕЛЕНАЯ ПЕЧЕНЬ	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ 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	ю/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	ю/к	2021
	Итого за прием пищи:	775	23.7	25.8	105.6	760.7		
	Всего за день:		23.7	25.8	105.6	760.7		

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/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	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		760	21.7	28.3	148.5	772.2		
			21.7	28.3	148.5	772.2		
ГО за прием пищи:								
ГО за день:								