

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Ивановская СШ»

Година Т.В.



« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

циклическое 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 рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	210	5.9	9.9	42.2	281.8	174	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ВЯЗКАЯ 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	180	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	
Итого за день:			24.4	32.1	122.1	718.2		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
	ТЕ-ФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90	7.0	7.1	10.0	135.5	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С	150	3.3	7.8	22.3	172.1	128	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:		560	15.8	18.6	83.9	577.2	
Итого за день:			15.8	18.6	83.9	577.2		

4 ДЕНЬ

Принем пицци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	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	ККК	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
ТОГО за прием пицци:		505	31,9	22,3	87,5	684,9		
ТОГО за день:			31,9	22,3	87,5	684,9		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		200/10	8.1	12.1	37.0	290.0	173	2011
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С М/С	40	2.4	7.5	15.2	137.1	1	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	550	14,7	23,0	86,5	615,2		
Итого за прием пищи:			14,7	23,0	86,5	615,2		
Итого за день:								

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.9	46.2	53	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.5	9.7	9.7	187.5	261	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	4.2	34.3	194.1	203	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	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
		550	29.1	21.3	86.0	663.8		
			29.1	21.3	86.0	663.8		

Итого прием пищи:
7 день

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.1	15.5	63.6	350	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
		570	22,9	20,4	70,7	564,1		
			22,9	20,4	70,7	564,1		

Итого за прием пищи:
Итого за день:

9 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
	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
за прием пищи:		505	31,9	22,3	87,5	684,9		
за день:			31,9	22,3	87,5	684,9		

10 день

Принем пищи

ПЕДЕЛЯ 1
ЕНЬ 5

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С
ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ РЖАНОЙ

ИТОГО за прием пищи:

ИТОГО за день:

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№. рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:	560	17.3	22.9	74.3	575.9		
ИТОГО за день:	17.3	22.9	74.3	575.9			