

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Ивановская СШ»

Година Т.В.



« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

**циклическое меню для двухразового питания
учащихся льготных категории 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 12 лет и старше

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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 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	338	2021
	ОГО за прием пищи:	615	18,8	25,8	116,4	776,6		
	ОГО за день:	18,8	25,8	116,4	776,6			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: - 12 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕЛЯ 1 НЬ 1 БЕД	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 ТУШЕННАЯ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ 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
	Итого за прием пищи:	930	31,21	30,61	122,22	901,55		
	Итого за день:		31,21	30,61	122,22	901,55		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕЛЯ 1 НЬ 2 ЗАВТРАК		100	1.8	13.5	74.7	159.1	к/к	2021
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	9.9	15.2	12.1	230.1	294	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	4.8	5.0	29.1	180.5	303.3	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" ПШЕНИЧНАЯ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	180/7	0.2	0.0	6.5	27.5	377	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	680	27.1	38.8	162.6	846.1		
			27.1	38.8	162.6	846.1		
	ОГО за прием пищи:							
	ОГО за день:							

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕДЕЛЯ 1 ЕНЬ 2 БЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71/70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1.83	4.9	11.75	103,75	81	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	105	9,3	13,0	12,1	208,0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,4	5,9	24,4	171,6	303,1	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2021
	ИТОГО за прием пищи:		915	23,33	24,8	119,45	817,35	
	ИТОГО за день:		23,33	24,8	119,45	817,35		

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
	ТЕФТЕЛИ 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			
	10 за прием пищи:							
	10 за день:							

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗЕЛЕНАЯ ПИЦЦА	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 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	30,7	36,2	144,5	1 032,4	
Итого за прием пищи:			30,7	36,2	144,5	1 032,4		
Итого за день:								

4 день

Прием пищи	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
	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	к/к	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		
			34,2	22,5	102,5	756,0		

За прием пищи:

За день:

4 ДЕНЬ

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	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
	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
		835	29,3	29,13	116,73	855,23		
			29,3	29,13	116,73	855,23		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71\70	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ	90	9.1	10.5	10.8	177.6	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ	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
	Итого:		650	20.9	17.1	84.6	579.5	
			20.9	17.1	84.6	579.5		

5 день

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	5.1	2.6	61.7	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	4,9	11,75	103,75	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	11.2	3.2	10.0	117.1	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	6,39	46,62	261,9	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	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
		950	25,33	20,59	139,27	855,65		
			25,33	20,59	139,27	855,65		

6 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША вязкая молочная "ГЕРКУЛЕС"	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	к/к	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
	600	20,6	27,6	101,4	738,8		
		20,6	27,6	101,1	738,8		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: - 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	и/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	и/к	2021
		930	35,68	38,23	153,5	1 108,23		
			35,68	38,23	153,5	1 108,23		

на приеме пищи:
на день:

7 день

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	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 ВЯЗКАЯ 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		

За прием пищи:
7 день

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71\70	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
		660	25.5	21.5	85,8	648,0		
			25,9	21,5	85,8	648,0		

Прием пищи:
8 день

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕЛЯ 2 НЬ 4	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	к/к	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		
Итого за прием пищи:			34,2	22,5	102,5	756,0		
Итого за день:								

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЕЛЯ 2 Ь 4 ЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ 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	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	№/к	2021
	ГО за прием пищи:		935	28,3	30,43	137,03		946,73
	ГО за день:		28,3	30,43	137,03	946,73		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ПРИЕМ ПИЩИ № 5	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
		БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	9.1	11.0	11.2	182.8	268	2011
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.1	8.6	26.6	200.1	312	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	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	№/к	2021
		Итого за прием пищи:		650	20.3	26.3	91.2	686.1	
Итого за день:		20.3	26.3	91.2	686.1				

