

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ « Фрунзенская СШ »
Костякова С.В.



« 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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

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
ТОГО за прием пищи:		615	18,8	25,8	116,4	776,6		
ТОГО 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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ОБЕД	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
ТОГО за прием пищи:		930	31,21	30,61	122,22	901,55		
ТОГО 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			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.8	13.5	74.7	159.1	к/к	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	9.9	15.2	12.1	230.1	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ 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 РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ТОГО за прием пищи:		680	27.1	38.8	162.6	846.1		2021
ТОГО за день:			27.1	38.8	162.6	846.1		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ОБЕД	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
ТОГО за прием пищи:		915	23,33	24,8	119,45	817,35		
ТОГО за день:			23,33	24,8	119,45	817,35		

3 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 3								
ОБЕД	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
ТОГО за прием пищи:		930	30,7	36,2	144,5	1 032,4		
ТОГО за день:			30,7	36,2	144,5	1 032,4		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 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	ккк	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Итого за прием пищи:		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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕДЕЛЯ 1 ЕНЬ 5								
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 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
ИТОГО за прием пищи:		650	20.9	17.1	84.6	579.5		
ИТОГО за день:			20.9	17.1	84.6	579.5		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ОБЕД ЗАСТРАК	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
ОГО за прием пищи:		950	25,33	20,59	139,27	855,65		
ОГО за день:			25,33	20,59	139,27	855,65		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	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
ОГО за прием пищи:		600	20,6	27,6	101,4	738,8		
ОГО за день:			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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПРИЕМ ПИЩИ								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
ВТОРНИК								
СРЕДНЕГО								
ЧЕТВЕРГА								
ПЯТНИЦА								
СБЕС								
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	
ИТОГО за прием пищи:	930	35,68	38,23	153,5	1 108,23			
ИТОГО за день:		35,68	38,23	153,5	1 108,23			

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПОНЕДЕЛЬНИК 2								
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
ОГО за прием пищи:		640	32.5	24.2	106.1	780.9		
ОГО за день:			32.5	24.2	106.1	780.9		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 2								
ОБЕД ЗАСТРАК	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
ОГО за прием пищи:		930	24,41	25,95	123,52	839,22		
ОГО за день:			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			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3								
ОБЕД	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 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	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
ОГО за прием пищи:		800	25,6	33,98	121,03	906,38		
ОГО за день:			25,6	33,98	121,03	906,38		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	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/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
ОГО за прием пищи:		935	28,3	30,43	137,03	946,73		
ОГО за день:			28,3	30,43	137,03	946,73		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 2 НЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	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/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ОГО за прием пищи:		650	20.3	26.3	91.2	686.1		
ОГО за день:			20.3	26.3	91.2	686.1		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 5								
ЗУБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.8	13.5	74.7	159.1	к/к	2021
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2.28	11,25	13.0	73,03	99	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,2	11,3	10,6	180,2	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,1	41,1	232,9	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2021
ОГО за прием пищи:		940	28,08	42,35	217,60	1 003,33		
ОГО за день:			28,08	42,35	217,6	1 003,33		