

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ « Фрунзенская СШ »
Костякова С.В.



« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный-предприниматель
Духовник О.Г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

ЦИКЛИЧНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021	
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	9.7	14.9	11.3	220.3	294	2011	
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	4.0	4.1	24.3	150.2	303.3	2011	
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0.2	0.0	6.5	27.5	377	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
	ТЕФТЕЛИ 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	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 ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		505	31,9	22,3	87,5	684,9		
ИТОГО за день:			31,9	22,3	87,5	684,9		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	9.1	10.5	10.8	177.6	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	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	и/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	и/к	2021
	Итого за прием пищи:	560	18.3	16.0	69.5	497.6		
	Итого за день:		18.3	16.0	69.5	497.6		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С М/С	200/10	8.1	12.1	37.0	290.0	173	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	Итого за прием пищи:		550	14,7	23,0	86,5	615,2	
Итого за день:			14,7	23,0	86,5	615,2		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК	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
	ИТОГО за прием пищи:		550	29.1	21.3	86.0	663.8	
ИТОГО за день:			29.1	21.3	86.0	663.8		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК	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
ИТОГО за прием пищи:		570	22,9	20,4	70,7	564,1		
ИТОГО за день:			22,9	20,4	70,7	564,1		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	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
ИТОГО за прием пищи:		505	31,9	22,3	87,5	684,9		
ИТОГО за день:			31,9	22,3	87,5	684,9		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	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		