

«СОГЛАСОВАНО»

**Директор МБОУ «Ильинская СШ
имени Мастона Ивана Васильевича»**

Дрицев А.И.

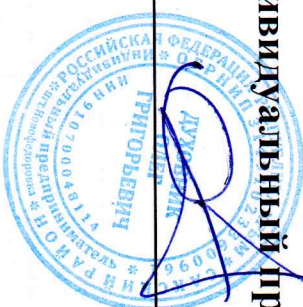
01.09.2022



« 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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗАПЕКА 1								
ИЛЬ 2								
АВТРАК	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	180/7	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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПЕКАДЕЛЯ 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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 4									
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	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 1 № 5								
АВТРАК	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 ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	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	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПРИЕМ 1								
ПРИЕМ 2								
ПРИЕМ 3								
ПРИЕМ 4								
ПРИЕМ 5								
ПРИЕМ 6								
ПРИЕМ 7								
ПРИЕМ 8								
ПРИЕМ 9								
ПРИЕМ 10								
ПРИЕМ 11								
ПРИЕМ 12								
ПРИЕМ 13								
ПРИЕМ 14								
ПРИЕМ 15								
ПРИЕМ 16								
ПРИЕМ 17								
ПРИЕМ 18								
ПРИЕМ 19								
ПРИЕМ 20								
ПРИЕМ 21								
ПРИЕМ 22								
ПРИЕМ 23								
ПРИЕМ 24								
ПРИЕМ 25								
ПРИЕМ 26								
ПРИЕМ 27								
ПРИЕМ 28								
ПРИЕМ 29								
ПРИЕМ 30								
ПРИЕМ 31								
ПРИЕМ 32								
ПРИЕМ 33								
ПРИЕМ 34								
ПРИЕМ 35								
ПРИЕМ 36								
ПРИЕМ 37								
ПРИЕМ 38								
ПРИЕМ 39								
ПРИЕМ 40								
ПРИЕМ 41								
ПРИЕМ 42								
ПРИЕМ 43								
ПРИЕМ 44								
ПРИЕМ 45								
ПРИЕМ 46								
ПРИЕМ 47								
ПРИЕМ 48								
ПРИЕМ 49								
ПРИЕМ 50								
ПРИЕМ 51								
ПРИЕМ 52								
ПРИЕМ 53								
ПРИЕМ 54								
ПРИЕМ 55								
ПРИЕМ 56								
ПРИЕМ 57								
ПРИЕМ 58								
ПРИЕМ 59								
ПРИЕМ 60								
ПРИЕМ 61								
ПРИЕМ 62								
ПРИЕМ 63								
ПРИЕМ 64								
ПРИЕМ 65								
ПРИЕМ 66								
ПРИЕМ 67								
ПРИЕМ 68								
ПРИЕМ 69								
ПРИЕМ 70								
ПРИЕМ 71								
ПРИЕМ 72								
ПРИЕМ 73								
ПРИЕМ 74								
ПРИЕМ 75								
ПРИЕМ 76								
ПРИЕМ 77								
ПРИЕМ 78								
ПРИЕМ 79								
ПРИЕМ 80								
ПРИЕМ 81								
ПРИЕМ 82								
ПРИЕМ 83								
ПРИЕМ 84								
ПРИЕМ 85								
ПРИЕМ 86								
ПРИЕМ 87								
ПРИЕМ 88								
ПРИЕМ 89								
ПРИЕМ 90								
ПРИЕМ 91								
ПРИЕМ 92								
ПРИЕМ 93								
ПРИЕМ 94								
ПРИЕМ 95								
ПРИЕМ 96								
ПРИЕМ 97								
ПРИЕМ 98								
ПРИЕМ 99								
ПРИЕМ 100								
ПРИЕМ 101								
ПРИЕМ 102								
ПРИЕМ 103								
ПРИЕМ 104								
ПРИЕМ 105								
ПРИЕМ 106								
ПРИЕМ 107								
ПРИЕМ 108								
ПРИЕМ 109								
ПРИЕМ 110								
ПРИЕМ 111								
ПРИЕМ 112								
ПРИЕМ 113								
ПРИЕМ 114								
ПРИЕМ 115								
ПРИЕМ 116								
ПРИЕМ 117								
ПРИЕМ 118								
ПРИЕМ 119								
ПРИЕМ 120								
ПРИЕМ 121								
ПРИЕМ 122								
ПРИЕМ 123								
ПРИЕМ 124								
ПРИЕМ 125								
ПРИЕМ 126								
ПРИЕМ 127								
ПРИЕМ 128								
ПРИЕМ 129								
ПРИЕМ 130								
ПРИЕМ 131								
ПРИЕМ 132								
ПРИЕМ 133								
ПРИЕМ 134								
ПРИЕМ 135								
ПРИЕМ 136								
ПРИЕМ 137								
ПРИЕМ 138								
ПРИЕМ 139								
ПРИЕМ 140								
ПРИЕМ 141								
ПРИЕМ 142								
ПРИЕМ 143								
ПРИЕМ 144								
ПРИЕМ 145								
ПРИЕМ 146								
ПРИЕМ 147								
ПРИЕМ 148								
ПРИЕМ 149								
ПРИЕМ 150								
ПРИЕМ 151								
ПРИЕМ 152								
ПРИЕМ 153								
ПРИЕМ 154								
ПРИЕМ 155								
ПРИЕМ 156								
ПРИЕМ 157								
ПРИЕМ 158								
ПРИЕМ 159								
ПРИЕМ 160								
ПРИЕМ 161								
ПРИЕМ 162								
ПРИЕМ 163								
ПРИЕМ 164								
ПРИЕМ 165								
ПРИЕМ 166								
ПРИЕМ 167								
ПРИЕМ 168								
ПРИЕМ 169								
ПРИЕМ 170								
ПРИЕМ 171								
ПРИЕМ 172								
ПРИЕМ 173								
ПРИЕМ 174								
ПРИЕМ 175								
ПРИЕМ 176								
ПРИЕМ 177								
ПРИЕМ 178								
ПРИЕМ 179								
ПРИЕМ 180								
ПРИЕМ 181								
ПРИЕМ 182								
ПРИЕМ 183								
ПРИЕМ 184								
ПРИЕМ 185								
ПРИЕМ 186								
ПРИЕМ 187								
ПРИЕМ 188								
ПРИЕМ 189								
ПРИЕМ 190								
ПРИЕМ 191								
ПРИЕМ 192								
ПРИЕМ 193								
ПРИЕМ 194								
ПРИЕМ 195								
ПРИЕМ 196								
ПРИЕМ 197								
ПРИЕМ 198								
ПРИЕМ 199								
ПРИЕМ 200								
ПРИЕМ 201								
ПРИЕМ 202								
ПРИЕМ 203								
ПРИЕМ 204								
ПРИЕМ 205								
ПРИЕМ 206								
ПРИЕМ 207								
ПРИЕМ 208								
ПРИЕМ 209								
ПРИЕМ 210								
ПРИЕМ 211								
ПРИЕМ 212								
ПРИЕМ 213								
ПРИЕМ 214								
ПРИЕМ 215								
ПРИЕМ 216								
ПРИЕМ 217								
ПРИЕМ 218								
ПРИЕМ 219								
ПРИЕМ 220								
ПРИЕМ 221								
ПРИЕМ 222								
ПРИЕМ 223								
ПРИЕМ 224								
ПРИЕМ 225								
ПРИЕМ 226								
ПРИЕМ 227								
ПРИЕМ 228								
ПРИЕМ 229								
ПРИЕМ 230								
ПРИЕМ 231								
ПРИЕМ 232								
ПРИЕМ 233								
ПРИЕМ 234								
ПРИЕМ 235								
ПРИЕМ 236								
ПРИЕМ 237								
ПРИЕМ 238								
ПРИЕМ 239								
ПРИЕМ 240								
ПРИЕМ 241								
ПРИЕМ 242								
ПРИЕМ 243								
ПРИ								

7 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕНЬ 2								
АЛТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ 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

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г			
Итого за день:			22,9	20,4	70,7	564,1		
Итого за прием пищи:			22,9	20,4	70,7	564,1		
Итого за день:			22,9	20,4	70,7	564,1		
	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 ВЯЗАЯ 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		

9 день

Приним пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПРАК		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
О за прием пищи:			505	31,9	22,3	87,5	684,9		
О за день:				31,9	22,3	87,5	684,9		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЕЛЯ 1								
Б 5								
ТРАК	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
О за прием пищи:		560	17.3	22.9	74.3	575.9		
О за день:			17.3	22.9	74.3	575.9		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957913

Владелец Ярцев Андрей Иванович

Действителен с 02.11.2022 по 02.11.2023