

«СОГЛАСОВАНО»

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

Яриев А.И.



« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ

**учащихся льготных категорий 1-4 классов в
общеобразовательных учреждениях**

1 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 ЕНЬ 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,5	4,92	20,33	143,0	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
		800	28,5	30,92	149,83	844,1		
	ОГО за прием пищи:							
	ОГО за день:		28,5	30,92	149,83	844,1		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71170	2011
		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1.3	3.9	7.7	72.0	81	2011
		ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
		ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2021
		Итого за прием пищи:	785	21.2	22.7	105.3	727.9		
Итого за день:			21.2	22.7	105.3	727.9			

3 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 № 3								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	34.3	194.1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		770	26.1	29.9	112.4	828.4		
			26.1	29.9	112.4	828.4		
ОГО за прием пищи:								
ОГО за день:								

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.8	3.6	3.9	52.1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	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	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		715	25.9	25.7	95.0	722.2		
	Итого за прием пищи:		25.9	25.7	95.0	722.2		
Итого за день:			25.9	25.7	95.0	722.2		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 1								
Завтрак 5								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7.1	2.6	7.3	84.9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3.8	5.3	38.9	218.0	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	н/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	н/к	2021
		760	17,0	15,6	105,9	638,4		
			17,0	15,6	105,9	638,4		
ОГО за прием пищи:								
ОГО за день:								

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г			
для 2 ч. 1								
1А	Икра кабачковая	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	Плов из пиллы	150	15.0	17.8	26.9	327.7	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2021
Итого за прием пищи:		700	25.3	29.0	152.9	820.0		
Итого за день:			25.3	29.0	152.9	820.0		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
АВГУСТ 2 № 2		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.7	14.9	11.3	220.3	294	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" ПШЕНИЧНАЯ	150	4.0	4.1	24.3	150.2	303	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	18.2	76.2	349	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
			760	20.0	23.6	95.1	677.3		
				20.0	23.6	95.1	677.3		
				20.0	23.6	95.1	677.3		
Итого за прием пищи:									
Итого за день:									

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	Винегрет овощной	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.0	7.2	71.3	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	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		670	22.0	28.7	97.2	748.1		
			22.0	28.7	97.2	748.1		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
МЕНЮ 2								
Итого за прием пищи:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	105	9,3	13,0	12,1	208,0	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,0	4,1	24,3	150,2	303,3	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:	775	23,7	25,8	105,6	760,7		
	Всего за день:		23,7	25,8	105,6	760,7		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
ДЛЯ 2 чел, 5								
	Икра кабачковая консервированная	60	1.1	8.0	44.8	95.5	№/к	2021
	Суп из овощей	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
	Котлеты рубленые из птицы	90	9.2	11.3	10.6	180.2	294	2011
	Макаронные изделия отварные	150	5.7	4.2	36.0	202.2	203	2011
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.6	№/к	2021
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	№/к	2021
		760	21.7	28.3	148.5	772.2		
Итого за прием пищи:			21.7	28.3	148.5	772.2		
Итого за день:			21.7	28.3	148.5	772.2		

[Handwritten signature]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957913

Владелец Ярцев Андрей Иванович

Действителен с 02.11.2022 по 02.11.2023