

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Нильнская СШ
имени Маслова Ивана Васильевича»

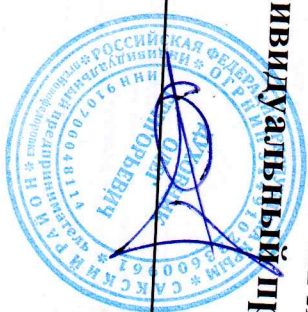
Яриев А.И.



« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ 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	№ 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 (ГОРЦЫЯМИ)	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 РУКАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116,0	н/к	2021
	ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2021
		615	18,8	25,8	116,4	776,6		
Итого за прием пищи:			18,8	25,8	116,4	776,6		
Итого 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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПЕРЕД 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 ВЯЗАКАЯ 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
		930	31,21	30,61	122,22	901,55		
	Итого за прием пищи:		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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
	Икра кабачковая	100	1.8	13.5	74.7	159.1	н/к	2021
	Котлеты рубленые 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 вареные	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	н/к	2021
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.6	н/к	2021
		680	27.1	38.8	162.6	846.1		
			27.1	38.8	162.6	846.1		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г			
Заведения 1								
Заведения 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 ШИТОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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
		915	23.33	24.8	119.45	817.35		
Итого за прием пищи:			23.33	24.8	119.45	817.35		
Итого за день:								

3 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 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		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЧЕДАЛЯ 1 День 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	7.3	126.8	67	2011
	РАССОЛЫНИК 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		
			30.7	36.2	144.5	1 032.4		
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

ФОТО за день:

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПЕДЕЛЯ 1								
МЕНЬ 4								
ОБЕД	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		
ИТОГО за прием пищи:			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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
АПРЕЛЬ 1 № 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
		650	20.9	17.1	84.6	579.5		
Итого за прием пищи:			20.9	17.1	84.6	579.5		
Итого за день:								

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 Итого за день:	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	1/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	1/к	2021
		950	25.33	20.59	139.27	855.65		
			25.33	20.59	139.27	855.65		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	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	кк	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
		600	20,6	27,6	101,4	738,8		
Итого за прием пищи:			20,6	27,6	101,1	738,8		
Итого за день:								

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

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 ПИЩИ № 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ИКРА КАБАЧКОВАЯ) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
		250	2.98	2.83	15.7	100.13	103	2011
		270	22.8	29.1	53.5	568.1	291	2011
		200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
		50	2.8	0.6	24.7	116.0	к/к	2021
		60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2021
		930	35.68	38.23	153.5	1 108.23		
ИТОГО за прием пищи:			35.68	38.23	153.5	1 108.23		
ИТОГО за день:								

7 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 ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ							
		ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	1.8	4.3	8.2	77.1	53	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	13.5	9.7	9.7	187.5	261	2011
		РЯЖЕНКА	180	6.5	5.1	41.1	232.9	203	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
			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		
Итого за прием пищи:									
Итого за день:									

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ПРЕД	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 ВЯЗАКАЯ 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
ИТОГО за прием пищи:		930	24.41	25.95	123.52	839.22		
ИТОГО 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			
ЛЕНА 2								
№ 3								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	7170	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		85,8	648,0		
			25,9	21,5	85,8	648,0		
О/О за прием пищи:								
О/О 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			
ЛЮЛЯ 2								
№ 3								
	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 ПРОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	н/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	н/к	2021
		800	25,6	33,98	121,03	906,38		
			25,6	33,98	121,03	906,38		
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			
Завтрак								
Завтрак	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
Итого за прием пищи:		535	34,2	22,5	102,5	756,0		
Итого за день:			34,2	22,5	102,5	756,0		

9 День

Исходные данные	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОПЕНЫМИ	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 ВЯЗАКА 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
Итого:		935	28.3	30.43	137.03	946.73		
			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			
ЕЛЯ 2 Б 5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
		90	9.1	11.0	11.2	182.8	268	2011
		180	4.1	8.6	26.6	200.1	312	2011
		200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
		50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
		30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
		650	20.3	26.3	91.2	686.1		
			20.3	26.3	91.2	686.1		
О за прием пищи:								
О за день:								

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 № 5	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
ИТО за прием пищи:		940	28,08	42,35	217,60	1 003,33		
ИТО за день:			28,08	42,35	217,6	1 003,33		

(Signature)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957913

Владелец Ярцев Андрей Иванович

Действителен с 02.11.2022 по 02.11.2023