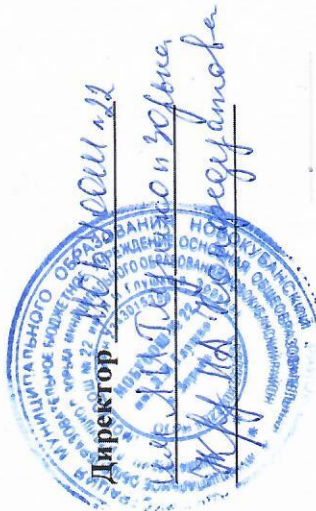


«Согласовано»



«Утверждаю»



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5 ПО 11 КЛАССЫ (в том числе дети
инвалиды, дети с ОВЗ, дети из МНОГОДЕТНЫХ семей, дети граждан призванных
на военную службу по мобилизации в ВС РФ 5-11 классы) и ПЛАТНОГО ПИТАНИЯ С
5 ПО 11 КЛАССЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ
РАЙОН

в 2024-2025гг.

День: понедельник 1
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп	наименование блюда	ЗАВТРАК				
		вес порции	Б	Ж	У	ккал
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
289	рагу из птицы	250	18,30	15,32	21,71	297,14
389	сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40
ПП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48

День : вторник 1
возрастная категория 12 лет и старше

[illegible]

день: среда 1
возрастная категория 12 лет и старше

[illegible]

День :четверг 1
возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	51,42
291	шлов из птицы	210	18,91	9,39	38,28	313,60
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ППП	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
ППП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ППП	печенье сахарное	20	3,75	2,63	12,70	89,28
ИТОГО:		600	30,10	17,83	125,48	749,98

[illegible]

День: пятница 1
Возрастная категория 12 лет и старше

[illegible]

День: понедельник 2
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых огурцов	100	0,80	0,10	1,70	10,00
202/309	макаронны отварные со слив маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
255	печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
388	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ППП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ППП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	635	25,25	17,60	84,50	613,15

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
Обед						
338	фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
99	суп из овощей со сметаной (250/5)	255	2,34	5,12	9,33	102,25
128	пюре картофельное со слив маслом	180	3,68	5,76	24,53	164,70
227	рыба припущенная с маслом сливочным	110	19,48	8,44	0,92	144,00
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ППП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ППП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	1020	32,89	25,57	118,03	832,24

День: Вторник 2
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
75	икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30
303	каша гречневая вязкая со слив маслом	180	5,50	6,01	24,63	174,60
260	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00
389	сок яблочный	200	1,00	0,00	19,80	84,80
ППП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО:		600	24,54	23,12	80,07	711,68
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
113	суп лапша-домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75
139	капустя тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
294	котлета рубленая из птицы	110	15,30	29,40	15,46	388,00
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ППП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ППП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
ППП	вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75
ИТОГО:		845	30,42	49,62	113,86	1040,69

День : среда 2
возрастная категория 12 лет и старше

[illegible]

День :четверг 2
возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп	наименование блюда	ЗАВТРАК					ккал
		вес порции	Б	Ж	У		
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	
128	пюре картофельное со слив маслом	180	3,68	5,76	24,53	164,70	
229	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147,00	
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
III	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	
					</		

День: пятница 2

Возрастная категория 12 лет и старше

[illegible]

СВОД 12 лет и старше по Б.Ж.У.Ккал

Б(18-22,5)	Ж(18,4-23,0)	У(76,6-95,7)	ккал(544-680)	ЗАВТРАК
20,70	16,40	76,46	538,02	пн1
28,18	25,82	76,46	656,29	вт1
17,20	19,95	80,25	573,12	ср1
30,10	17,83	125,48	749,98	чт1
26,16	35,85	44,44	606,98	пт1
25,25	17,60	84,50	613,15	пн2
24,54	23,12	80,07	711,68	вт2
36,62	27,15	109,11	830,92	ср2
21,97	27,15	83,10	593,83	чт2
24,81	38,65	97,53	837,33	пт2
25,55	24,95	85,74	671,13	за 10 дней
Б(27-31,50)	Ж(27,6-32,2)	У(114,6-133,7)	ккал(816-952,0)	ОБЕД
37,21	44,64	122,53	1057,30	пн1
27,51	22,41	124,38	822,44	вт1
26,71	46,16	106,74	962,14	ср1
26,46	26,77	94,53	749,58	чт1
20,65	45,74	108,20	952,87	пт1
32,89	25,57	108,20	832,24	пн2
30,42	49,62	113,86	1040,69	вт2
29,43	20,11	120,34	808,92	ср2
27,59	30,92	105,41	833,24	чт2
27,18	36,37	124,58	946,32	пт2
28,61	34,83	112,88	900,57	за 10 дней
54,16	59,78	198,62	1571,70	ВСЕГО

ИП Маковецкая Т.Г.

