

«Согласовано»

директор МОБУООиН №20
им. Н.Н.Вербина Горькая Балка

Н.И. Ганижова



«Утверждаю»

Индивидуальный

предприниматель

Т.Т. Маковецкая



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

[illegible]

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	ЗАВТРАК					ккал
		вес порции	Б	Ж	У		
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	

№ рецеп	наименование блюда	ОБЕД					ккал
		вес порции	Б	Ж	У		
71	нарезка из свежих овощей	100	0,70	0,10	1,90	12,00	
96	рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	
259	жаркое по-домашнему (говядина)	200	18,51	20,67	18,95	337,14	
352	кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	
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:	825	26,46	26,77	94,53	749,58	

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	печенья 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
III	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
III	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 квашенной 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	порей 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
III	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
III	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	1020	32,89	25,57	118,03	832,24

день : вѳорник 2
возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	ЗАВТРАК				ккал
			Б	Ж	У		
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	

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	
ПП	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.

