

«Согласовано»

Директор МОБУООШ № 30

им.И. Я. Сальникова с. Радичево



М. Н. Бурлова

«Утверждаю»

Индивидуальный

предприниматель



Т.И. Маковешкая

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

2025-2026

День: понедельник
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
Завтрак						
338	фрукты свежие (яблоко)					
289	рагу из птицы	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	сок виноградный	250	18,30	15,32	21,71	297,14
ППП	хлеб ржано-пшеничный	200	0,60	0,40	32,60	136,40
		25	1,40	0,28	12,35	57,48
Итого:		575	20,70	16,40	76,46	538,02
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих овощей	100	0,70	0,10	1,90	12,00
	борщи из свежей капусты, картофелям, со сметаной 82 (250/5)					
202/204	макаронны отварные с сыром	255	2,55	5,06	11,12	111,75
268	биточек из мяса говядины с маслом сливочным	180	12,18	14,33	30,70	300,96
342	компот из свежих яблок	110	16,50	24,20	14,32	344,00
ППП	хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ППП	хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
		35	1,96	0,39	17,29	80,47
Итого:		920	37,21	44,64	122,53	1057,30

дополнительная категория 12 лет и старше

[illegible]

день: среда 1
возрастная категория 12 лет и старше

[illegible]

День: четверг
Возрастная категория: 12 лет и старше

[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
70	нарезка из соленых огурцов					
202/309	макароньы отварные со слив. маслом	100	0,80	0,10	1,70	10,00
255	печенье по-строгановски	180	6,62	5,42	31,73	202,14
388	напиток из плодов шиповника	100	13,26	11,23	3,52	185,00
III	хлеб пшеничный	200	0,68	0,28	20,76	88,20
III	хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
		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
338	фрукты свежие (груша)					
47	салат из квашеной капусты	100	0,40	0,30	10,30	47,00
99	суп из овощей со сметаной (250/5)	100	1,71	5,00	8,46	85,70
128	шноре картофельное со слив. маслом	255	2,34	5,12	9,33	102,25
227	рыба припущенная с маслом сливочным	180	3,68	5,76	24,53	164,70
342	компот из свежих яблок	110	19,48	8,44	0,92	144,00
III	хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,60
III	хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
		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		ЗАВТРАК		вс порции		Б		Ж		У		ккал	
75		икра свекольная													
303		каша гречневая вязкая со слив маслом		100		2,37		0,10		22,87				185,30	
260		гуляш из говядины		180		5,50		6,01		24,63				174,60	
389		сок яблочный		100		14,55		16,79		2,89				221,00	
III		хлеб ржано-пшеничный		200		1,00		0,00		19,80				84,80	
				20		1,12		0,22		9,88				45,98	

День: среда 2
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп	наименование блюда		вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗЗ8	Фрукты свежие (яблоко)						
222	пудинг из творога запеченный со ступеным молоком		120	0,48	0,48	11,76	56,40
ППП йогурт			210	27,18	21,27	69,63	579,00
ППП батон йодированный			200	5,80	5,00	8,40	102,00
			40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:			570	36,62	27,15	109,11	830,92
№ рецеп	наименование блюда		вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих овощей						
102	суп картофельный с бобовыми		100	0,70	0,10	1,90	12,00
261	печень тушеная в соусе		250	5,49	5,28	16,54	148,25
303	каша вязкая пшеничная со слив маслом		100	12,66	8,76	3,81	159,00
349	компот из сухофруктов		180	4,80	5,09	29,47	182,88
ППП хлеб пшеничный			200	0,66	0,09	32,01	132,80
ППП хлеб ржано-пшеничный			40	3,16	0,40	19,32	93,52
			35	1,96	0,39	17,29	80,47
ИТОГО:			905	29,43	20,11	120,34	808,92

День: четверг 2
Возрастная категория 12 лет и старше

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

День: пятница 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
265	плов из свинины	200	16,83	37,56	34,52	544,00
376	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ППП	хлеб пшеничный	200	2,77	0,35	16,91	81,83
ППП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ППП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:						
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
ППП	икра кабачковая п/п	100	0,00	7,00	7,00	90,00
96	рассольник ленинградский со сметаной (250/5)	255	2,77	5,22	12,16	115,25
202/309	макаронные отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
280/330	фрикадельки из говядины в соусе	147	12,08	16,17	14,78	256,20
389	сок яблочный	200	1,00	0,00	19,80	84,80
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:						
ИТОГО:		957	27,18	36,37	124,58	946,32

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.

