

«Согласовано»

Директор МОБУООШ № 30
им.И. Я. Сальникова с. Радичево



М. Н. Бурлова

«Утверждаю»

Инициальный

предваритель



Т.Г. Маровенская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1 ПО 4 КЛАССЫ (в том числе дети
инвалиды, дети с ОВЗ 1-4 классы) МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

2025-2026

день : понедельник
возрастная категория 7-11 лет

[illegible]

день : вторник 1
возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соевых помидоров	60	0,67	0,06	2,10	12,00
303	каша вязкая пшеничная со слив маслом	150	4,00	4,24	24,56	152,40
256	мясо говядина тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО:						
		565	26,93	24,93	71,96	617,81
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
112	суп с макаронными изделиями, картофелем	200	2,15	2,27	13,96	94,60
128	шюре картофельное со слив маслом	150	3,06	4,80	20,44	137,25
229	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147,00
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
ИТОГО:						
		825	25,66	17,88	113,41	737,06

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	ЗАВТРАК			
			Б	Ж	У	ккал
	каша вязкая молочная из риса и пшена со слив					
175	маслом и сахаром					
III	батон йодированный	165	4,73	8,70	26,07	202,43
15	сыр Российский	40	3,16	0,40	19,32	93,52
382	какао с молоком	15	3,48	4,43	0,07	54,00
338	фрукты свежие (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,60
		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО:		520	15,85	17,47	72,84	515,55
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
70	нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6,00
99	суп из овощей со сметаной (200,5)	205	2,02	4,12	7,50	84,20
303/174	каша вязкая ячневая со слив маслом	150	3,24	4,23	20,82	134,25
268	шницель из свинины с маслом сливочным	95	11,71	30,29	12,37	371,33
389	сок яблочный	200	1,00	0,00	19,80	84,80
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:		785	23,57	39,49	98,12	854,57

день :четверг 1
возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
291	шлов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
III	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
III	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
III	печенье сахарное	20	3,75	2,63	12,70	89,28
ИТОГО:						
		500	24,01	13,15	111,15	660,38
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
71	нарезка из свежих овощей	60	0,42	0,06	1,14	7,20
96	рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
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
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:						
		735	25,77	25,71	91,37	723,33

Возрастная категория 7-11 лет

[illegible]

Дель: понедельник 2
Возрастная категория 7-11 лет

[illegible]

Возрастная категория 7-11 лет

[illegible]

День: вторник 2
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
75	икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18
303	каша гречневая вязкая со слив маслом	150	4,58	5,01	20,52	145,50
260	туши 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:		530	22,67	22,08	66,81	608,46
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
113	суп лапша-домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60
139	капусты тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
294	котлета рубленая из птицы	99	13,77	26,46	13,91	349,20
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:		754	27,76	44,47	107,63	955,64

День : четверг 2
Возрастная категория 7-11 лет

[illegible]

День: пятница 2
Возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6,00
265	плов из свинины	150	12,62	28,17	25,89	408,00
376	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ИТОГО:						
		505	20,28	29,22	88,22	697,33
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
ПП	икра кабачковая п/п	60		4,20	4,20	54,00
96	рассольник ленинградский со сметаной	205	2,36	4,20	9,76	93,80
202/309	макаронь отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
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
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
ИТОГО:						
		837	25,73	31,35	113,67	851,19

СВОД 7-11 лет по Б.Ж.У.Ккал

Б(15,4-19,25)	Ж(15,8-19,75)	У(67-83,75)	ккал(470-587,5)	ЗАВТРАК
15,21	11,73	69,95	448,88	пн1
26,93	24,93	69,95	617,81	вт1
15,85	17,47	72,84	515,55	ср1
24,01	13,15	111,15	660,38	чт1
17,79	24,08	41,02	399,98	пт1
23,83	16,66	78,54	575,46	пн2
22,67	22,08	66,81	608,46	вт2
27,56	20,07	85,90	637,92	ср2
20,66	20,07	75,62	532,10	чт2
20,28	29,22	88,22	697,33	пт2
21,48	19,95	76,00	569,39	за 10 дней
Б(23,1-26,95)	Ж(23,7-27,65)	У(100,5-117,25)	ккал(705-822,50)	ОБЕД
32,29	37,92	112,51	934,65	пн1
25,66	17,88	113,41	737,06	вт1
23,57	39,49	98,12	854,57	ср1
25,77	25,71	91,37	723,33	чт1
19,33	41,38	102,55	883,52	пт1
27,19	20,57	102,55	739,86	пн2
27,76	44,47	107,63	955,64	вт2
27,25	18,16	111,36	743,99	ср2
26,14	29,01	97,54	776,84	чт2
25,73	31,35	113,67	851,19	пт2
26,07	30,59	105,07	820,07	за 10 дней
47,55	50,54	181,07	1389,45	ВСЕГО

ИП Маковецкая Т.Г.

