



«Утверждаю»

Индивидуальный

предприниматель

Маковецкая



**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**

в 2024-2025 гг.

день : понедельник 1
 возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
289	рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,20	208,00
389	сок виноградный п/п	200	0,60	0,40	32,60	136,40
ПП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48
	ИТОГО:	500	15,21	11,73	69,95	448,88
ОБЕД						
71	нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20
82	борщ из свежей капусты, картофеля, со сметаной (200/5)	205	2,19	4,07	8,93	91,00
202/204	макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80
268	биточек из мяса говяжьих с маслом сливочным	95	14,25	20,90	12,37	297,06
342	комлот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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:	785	32,29	37,92	112,51	934,65

день : вторник 1
возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых 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
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:	565	26,93	24,93	71,96	617,81
ОБЕД						
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
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	пюре 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
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	25,66	17,88	113,41	737,06

день : среда 1
возрастная категория 7-11 лет

№ реп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
	каша вязкая молочная из риса и пшена со слив					
175	маслом и сахаром	165	4,73	8,70	26,07	202,43
ППП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
15	сыр Российский	15	3,48	4,43	0,07	54,00
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	520	15,85	17,47	72,84	515,55
№ реп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
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
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:	785	23,57	39,49	98,12	854,57

день :четверг 1
возрастная категория 7-11 лет

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

день :пятница 1,
возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ПП	горюшек зеленый п/п	60	1,80	0,00	3,60	21,00
211	омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	224,00
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	500	17,79	24,08	41,02	399,98
ОБЕД						
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,20
88	щи из свежей капусты, картофеля и сметаной (200/5)	205	2,16	4,09	6,50	79,80
143	рагу овощное	157,5	2,66	16,49	12,75	213,00
279/332	тефтели из свинины II вариант с соусом	130	8,13	19,49	11,81	267,13
389	сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40
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:	827,5	19,33	41,38	102,55	883,52

день : понедельник 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
202/309	макаронные отварные со слив маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
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
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	23,83	16,66	78,54	575,46
ОБЕД						
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
338	фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
99	суп из овощей со сметаной (200/5)	205	2,02	4,12	7,50	84,20
128	пюре картофельное со слив маслом	150	3,06	4,80	20,44	137,25
227	рыба припущенная с маслом сливочным	99	15,41	7,40	0,83	131,40
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
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:	889	27,19	20,57	108,63	739,86

возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда		вес порции	Б	Ж	У	ккал
		ЗАВТРАК					
75	якра 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	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:			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	капуста 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 : среда 2
 возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	пудинг из творога запеченный, со сгущенным					
222	молоком	140	18,12	14,19	46,42	386,00
ПП	йогурт	200	5,80	5,00	8,40	102,00
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	500	27,56	20,07	85,90	637,92
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20
102	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
261	печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00
303	каша вязкая пшеничная со слив маслом	150	4,00	4,24	24,56	152,40
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:	785	27,25	18,16	111,36	743,99

возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
47	салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
128	порр 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
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ППП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	ИТОГО:	585	20,66	15,24	75,62	532,10
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
71	нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,20
82	борщ из свежей капуст., картофеля, со сметаной	205	2,19	4,07	8,93	91,00
303/174	каша вязкая ячневая со слив маслом	150	3,24	4,23	20,82	134,25
269/332	биточки особые с соусом	144	14,80	19,78	13,70	302,40
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
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:	834	26,14	29,01	97,54	776,84

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
ОБЕД						
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
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	макаронные 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.

