

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Д.Т. Кулиева



2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления образования
администрации муниципального образования
Новокубанский район

Д.Т. Кулиева

2022г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1 ПО 4 КЛАССЫ (в том
числе дети ИНВ и ОВЗ 1-11 классы) И ПЛАТНОГО ПИТАНИЯ С 5 ПО 11
КЛАССЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ
РАЙОН**

в 2022-2023г.г.

день : понедельник 1
возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
289	рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,20	208,00
389	сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40
ПП	хлеб пшеничный	55	4,00	0,00	26,00	128,00
	ИТОГО:	530	17,81	11,45	83,60	519,40
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
70	нарезка из огурцов (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
82	борщ из свежей капусты, картофелем, со сметаной	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 говядины с маслом сливочным	95	14,25	20,90	12,37	297,06
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:	785	32,29	37,92	112,51	934,65

день : вторник 1
возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из помидоров (по сезону)	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
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:	565	26,93	24,93	71,96	617,81
ОБЕД						
№ рец	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
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:	825	25,66	17,88	113,41	737,06

день :среда 1
 возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
175	каша вязкая молочная из риса и пшена со слив маслом и сахаром	165	4,73	8,70	26,07	202,43
ПП	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 (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	520	15,85	17,47	72,84	515,55
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
70	нарезка из огурцов (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
99	суп из овощей со сметаной	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 со слив маслом	95	11,71	30,29	12,37	371,33
389	сок яблочный п/п	200	1,00		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:	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	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
III	хлеб пшеничный	70	6,00	1,00	34,00	164,00
III	печенье сахарное	20	3,75	2,63	12,70	89,28
	ИТОГО:	500	24,94	13,43	111,12	661,50
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
71	нарезка из огурцов (по сезону)	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

день :пятница 1
возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ПП	горошек зеленый п/п	60	1,80		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 пшеничный	55	4,00	0,00	26,00	128,00
	ИТОГО:	535	20,67	23,86	57,14	482,00
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
71	нарезка из помидоров (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
88	щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	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 фруктовый	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:	828	19,33	41,38	102,55	883,52

день : понедельник 2
 возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	ес порц	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из огурцов (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
202/309	макаронны отварные со слив маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
268	котлета из свинины с соусом	144	12,44	27,83	16,47	372,60
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:	609	23,01	33,26	91,49	763,06
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	ес порц	Б	Ж	У	ккал
338	фрукты свежие (по сезону)	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	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 со слив маслом	99	15,41	7,40	0,83	131,40
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:	889	27,19	20,57	108,63	739,86

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	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00
389	сок яблочный п/п	200	1,00		19,80	84,80
ПП	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
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
ПП	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

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
128	пюре картофельное со слив маслом	150	3,06	4,80	20,44	137,25
229	рыба минтай, тушенная 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
	ИТОГО:	585	20,66	15,24	75,62	532,10
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
71	нарезка из помидоров (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
82	борщ из свежей капусты, картофелем, 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
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:	834	26,14	29,01	97,54	776,84

СВОД 7-11 лет по Б.Ж.У.Ккал

Б	Ж	У	Ккал	ЗАВТРАК
17,81	11,45	83,60	519,40	ПН1
26,93	24,93	83,60	617,81	ВТ1
15,85	17,47	72,84	515,55	СР1
24,94	13,43	111,12	661,50	ЧТ1
20,67	23,86	57,14	482,00	ПТ1
23,01	33,26	91,49	763,06	ПН2
22,67	22,08	66,81	608,46	ВТ2
29,90	21,36	78,68	637,92	СР2
20,66	21,36	75,62	532,10	ЧТ2
19,39	28,65	88,43	696,52	ПТ2
22,18	21,79	80,93	603,43	за 10 дней
				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
48,25	52,38	186,00	1423,50	ВСЕГО

день :пятница 2
возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из огурцов (по сезону)	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 ржано-пшеничный	55	3,00	0,00	27,00	127,00
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	505	19,39	28,65	88,43	696,52
№ рец	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	макароны 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 п/п	200	1,00		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