

Согласовано:
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение "Лицей № 8"

Директор : Феклистова О.В.



Утверждаю:
Директор ООО "Кубера"
М.С. Шишкин



Циклическое меню для обучающихся 5-11 классов ДМР и ДМС

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет *и старше*

Составлено: Технологом



2025 год

Утвердил:

директор ООО "Кубера"
Шишкин М.С.

Примерное цикличное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория с 11 лет и старше, ДМР и ДМС (5-11) классы

13	январь	2025
день	месяц	год

Период зимнее-весеннее

Неделя	День недели	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	1	43	Салат из белокочанной капусты	100	0,84	3,06	3,34	86,7	16,5
		451	Шницель (свинина-говядина) с соусом	100	9,3	10,7	14,9	228	36,5
		332	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	293,4	10
		685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	6
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5
		<i>итого</i>			610	17,87	23,27	79,38	740,1
1	2	акт	Огурец солёный	100	0,48	0,06	0,48	8,57	11,5
		478	Запеканка картофельная с мясом	220	20	19,6	33	421	52
		639	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	31,4	150	11
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5
		<i>итого</i>			550	23,51	19,96	79,52	652,57
1	3	523	Свекла отварная	100	1,08	0	6,48	50	8,5
		437	Гуляш из свинины	100	13,9	6,5	4	235	52,5
		330	Пюре гороховое	180	16,92	8,28	40,14	306	12,5
		639	Компот из изюма	200	0,6	0	31,4	150	11
		порц001	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	2,5
		<i>итого</i>			600	34,12	14,98	91,78	790
1	4	2	Бутерброд с повидлом	50	1,2	3,1	21	147,5	9
		Акт	Рыбные палочки в панировке с/с	100	8,26	5,2	23,93	219	33,5
		332	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	293,4	10
		685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	6
		<i>итого</i>			530	14,76	17,51	91,43	718,9
1	5	3	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,9	7,3	123	15
		451	Котлета куриная с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,7	25,5
		508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,4	10,8	41,25	303	10
		686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	9
		*	Кондитерское изделие	30-50	4,3	2,6	27,2	152	30
		<i>итого</i>			520	33,36	34,98	108,33	848,7

2	1								
		43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	3,34	52	10
		451	Шницель (свинина-говядина) с соусом	100	9,3	10,7	14,9	228	36,5
		297	Каша перловая рассыпчатая	180	4,35	9,15	31,05	229,5	7,5
		648	Кисель	200	0,3	0	26,2	116	15
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5
			<i>итого</i>	570	17,22	23,21	90,13	698,5	71,5
2	2								
		2	Бутерброд с повидлом	50	1,2	3,1	21	147,5	9
		489	Рагу из грудки птицы	230	16,1	14	22,3	339,5	58
		685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	6
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5
			<i>итого</i>	510	19,93	17,46	70,24	619	75,5
2	3								
		455	Котлеты рубленые с белокочанной капустой и соусом	100	13,7	15,3	16,4	253	23,5
		332	Макаронные изделия отварные	180	3,09	4,49	24,36	143	10
		639	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	31,4	150	11
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5
	<i>итого</i>	510	19,82	20,09	86,8	619	47		
2	4								
		315	Запеканка рисовая с творогом и сгущ, молоком	260	13,7	16,8	80,7	528	73,5
		3	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,9	7,3	123	15
		685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	6
			<i>итого</i>	500	18,6	24,76	100,3	710	94,5
2	5								
		2	Бутерброд с повидлом	50	1,2	3,1	21	147,5	9
		502	Зразы куриные с яйцом и луком	100	13,86	10,62	6,75	254	35
		508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,4	10,8	41,25	303	10
		639	Компот из изюма	200	0,6	0	31,4	150	11
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5
			Фрукты (Яблоко)	150-180	0,54	0	15,48	72	40,5
	<i>итого</i>	560	27,03	24,82	130,52	999,5	108		
	Среднее значение за период:							75,00	

* Только для категории ДМР
(дети мобилизованных родителей)

Среднее значение за период: 78,00