

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение «Лицей № 8

Г. Новоалтайска»



Ерехина Н.Г.

Утверждаю:

Директор ООО «Кубера»



Шишкин М.С.

ООО «Кубера»

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Лицей №8 г.Новоалтайска

1-4 классы

Сезон: Осенне-зимний

Категория: с7до11лет

Технолог:

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: с 7 до 11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
437	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	235,50
332	Спагетти отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		510	23,53	15,00	80,64	660,10

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
502	Зразы куриные с яйцом и луком	110	13,86	10,62	6,75	254,00
508	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,70	7,10	11,59	108,83
639	Компот из с/фруктов	200	0,60	0,00	31,40	150,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		580	28,03	27,38	115,50	920,23

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
443	Плов	220	15,66	13,68	27,15	376,20
2	Бутерброд с повидлом	50	1,20	3,10	21,00	147,50
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		500	19,49	17,08	77,79	654,30

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
374	Минтай тушёный с овощами	100	10,60	5,10	5,60	275,50
332	Макаронные отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00
700	Напиток из клубники	200	0,10	0,00	24,90	97,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		510	20,13	13,60	92,14	739,10

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
462	Тефтели куриные с соусом	100	8,14	17,36	10,82	264,00
534	Капуста тушеная	180	4,50	6,90	16,05	334,80
3	Бутерброд с сыром	40	4,97	6,98	17,90	151,10
638	Компот из изюма	200	0,00	0,00	42,20	180,00
Итого:		520	17,61	31,24	86,97	929,90

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
451	Шницели из говядины с соусом	80	8,73	10,08	10,82	232,00
332	Макаронны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
2	Бутерброд с повидлом	50	1,20	3,10	21,00	147,50
Итого:		530	17,13	21,38	93,82	731,50

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
436	Жаркое по-домашнему	210	17,80	9,80	21,60	384,20
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,70	7,10	11,59	108,83
639	Компот из с/фруктов	200	0,60	0,00	31,40	150,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		500	21,53	17,20	79,23	715,63

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
451	Котлеты куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,70
508	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
648	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	180,00
Итого:		510	28,53	23,34	125,34	798,10

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
315	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	260	13,86	26,08	85,03	634,10
3	Бутерброд с сыром	40	4,97	6,98	17,90	151,10
638	Компот из изюма	200	0,00	0,00	42,20	180,00
Итого:		500	18,83	33,06	145,13	965,20

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
479	Макаронник с мясом	250	20,30	22,50	37,30	610,00
3	Бутерброд с маслом	50	4,97	6,98	17,90	151,10
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		500	25,47	29,48	70,20	819,10



Прошнурованно и продименованно
на 3 *листа* листах
Директор ООО "Кубера"
М.С. Шишкин