

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Лицей № 8

г. Новоалтайска»



Ерохина Н.Г.

Утверждаю:

Директор ООО «Кубера»



Шишкин М.С.

**ООО «Кубера»**

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Лицей №8 г.Новоалтайска**

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ с7до11 л и старше

Технолог:

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОВЗ  
(2-х недельное)

Сезон: Осене -Зимний

Категория: с 7 до 11 лет и старше

1 смена

завтрак

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная манная с маслом	160	3,84	6,56	24,32	222,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	6,47	6,86	53,96	352,60

*обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
124	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2,00	4,30	6,90	73,00
451	Котлеты куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,70
332	Спагетти отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00
638	Компот из изюма	200	0,00	0,00	42,20	180,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		790	29,64	27,47	140,87	908,00

*полдник*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

*завтрак*

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная рисовая с маслом	160	2,40	6,40	25,28	196,20
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	5,03	6,70	54,92	326,80

*обед*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
110	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,20	13,10	106,00
502	Зразы куриные с яйцом и луком	110	13,10	12,32	8,82	254,00
508	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		800	30,72	28,17	115,43	903,10

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

завтрак

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	4,48	8,32	21,12	230,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	7,11	8,62	50,76	360,60

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,00	4,50	20,10	135,00
431	Печень по-строгановски	110	13,10	12,32	8,82	254,00
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20
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
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		800	25,46	26,21	113,99	885,50

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

завтрак

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная пшеничная с маслом	160	4,64	7,36	25,44	240,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	7,27	7,66	55,08	370,60

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
139	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00
374	Минтай тушёный с овощами	100	10,60	5,10	5,60	242,00
332	Макароны отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00
686	Каркаде	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		790	28,98	20,19	117,29	911,30

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

завтрак

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша пшеничная молочная с маслом	160	8,96	11,52	44,00	334,80
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	11,59	11,82	73,64	465,40

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
140	Суп с лапшой	250	2,90	2,50	21,00	120,00
462	Тефтели куриные с соусом	100	8,14	17,36	10,82	264,00
330	Пюре гороховое	180	16,92	8,28	40,14	306,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		790	33,14	29,43	114,35	898,30

полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

## завтрак

## Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная манная с маслом	160	3,84	6,56	24,32	222,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	6,47	6,86	53,96	352,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
124	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2,00	4,30	6,90	73,00
451	Котлеты куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,70
332	Макароны отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00
638	Компот из изюма	200	0,00	0,00	42,20	180,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		790	29,64	27,47	140,87	908,00

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

## завтрак

## Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная рисовая с маслом	160	2,40	6,40	25,28	196,20
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	5,03	6,70	54,92	326,80

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
110	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,20	13,10	106,00
462	Тефтели куриные с соусом	100	8,14	17,36	10,82	264,00
330	Пюре гороховое	180	16,92	8,28	40,14	306,00
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
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		790	32,64	32,13	122,85	976,30

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

## завтрак

## Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	4,48	8,32	21,12	230,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	7,11	8,62	50,76	360,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,00	4,50	20,10	135,00
451	Шницели куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,70
508	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		790	34,28	28,83	130,99	888,80

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

## завтрак

## Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная пшеничная с маслом	160	4,64	7,36	25,44	240,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	7,27	7,66	55,08	370,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
139	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00
315	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	180	9,50	18,00	59,00	439,00
638	Компот из изюма	200	0,00	0,00	42,20	180,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		690	20,68	24,89	150,89	936,30

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00

## завтрак

## Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша пшеничная молочная с маслом	160	8,96	11,52	44,00	334,80
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		390	11,59	11,82	73,64	465,40

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
181	Уха с рисом	250	7,00	1,10	18,20	107,00
479	Макаронник с мясом	250	20,30	22,50	37,30	610,00
686	Каркаде	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		760	32,48	24,89	97,89	925,30

## полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
769	Хлебо-булочное изделие	50	7,5	13,2	60,90	197,00
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		250	7,70	13,20	75,90	255,00



Пронумерованно и пронумерованно  
на *7 листов* в *1* экземпляре  
Директор ООО "Кубера"  
М.С. Шиликин