

Согласованно:
Муниципальное бюджетное
Общеобразовательное учреждение
Лицея №8
Директор Ерохина Н.Г.

Н.Г. Ерохина
22.04.2022

Утверждаю:
Ген.директор ООО «Кубера»
М.С. Шишкин

М.С. Шишкин

ООО «Кубера»

Циклическое меню Лицей №8 г. Новоалтайск

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:
с 7 до 11 лет и старше

Составлено:

Технолог *Александрова*

Утверждаю:
 Директор ООО "КУБЕРА"

Шишкин М.С.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
 С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
 (2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
 Категория: **с 7 до 11 лет и старше**

Меню на 1 неделю понедельник

<i>Завтрак</i>							
№ рецеп.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
302	Каша пшеничная молочная с маслом		200	4,35	6,9	23,85	381,2
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный		30	2,11	0,45	12,93	76
686	Чай		200	0,25	0,01	15	58
Итого:				6,71	7,36	51,78	515,2

<i>Обед</i>							
№ рецеп.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
124	Щи со свежей капусты на м/б		1/250	2	4,3	10	178
308	Каша гречневая		180	3,5	4,1	23,5	293,4
455	Котлеты рубленые с соусом красным		100	10,96	12,24	13,12	202,4
682	Напиток из клубники		200	0,25	0,01	15	86
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный		30	2,11	0,45	12,93	76
Итого:				23,57	16,86	71,925	674,9

Меню на 1 неделю вторник

<i>Завтрак</i>							
№ рецеп.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
311	Каша манная молочная с маслом		190	4,8	8,2	30,4	222
685	Чай		200	0,25	0	15	58
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный		1/30	2,11	0,45	12,93	76
Итого:				7,16	8,65	58,33	356
<i>Обед</i>							
№ рецеп.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
115	Борщ с фасолью		250	3,9	5,4	16,7	131
315	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		200	3,15	6,75	21,9	295,2
1	Бутерброд с маслом и сыром		45	6,9	12,7	15	207
ПОРЦ001	Хлеб ржаной		20	2,11	0,45	12,93	44
289	Напиток из плодов шиповника		200	0,68	0,01	21,06+	46,9
Итого:				10,06	18,16	35,73	593,1

Меню на 1 неделю среда

Завтрак							
№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
311		Каша рисовая молочная с маслом	180/10	3	8	31,6	218
685		Чай	200	0,25	0	15	76
ПОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	208
Итого:				5,36	8,45	59,53	502
Обед							
№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
132		Рассольник "Ленинградский"	1/250	3	4,5	20,1	135
498		Биточки из птицы с соусом	90	4,81	6,98	3,79	272,9
332		Макароны отварные	200	5,25	9,08	34,2	293,4
ПОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
ПОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
648		Кисель	200	0,25	0	15	162
Итого:				14,26	18,93	68,68	880,3

Меню на 1 неделю четверг

Завтрак							
№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
311		Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5,6	10,4	26,4	230
685		Чай	200	0,25	0	15	58
ПОРЦ001		Хлеб пшеничный	30/10.	2,11	0,45	12,93	76
Итого:				7,96	10,85	54,33	364
Обед							
№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
139		Суп гороховый	1/250	3	4,5	20,1	135
492		Плов с филе курицы	200	2,4	4	24,7	320,5
ПОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
ПОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
686		Чай	200	0,25	0,01	15	58
Итого:				7,62	5,88	67,14	530,5

Меню на 1 неделю пятница

Завтрак							
№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
302		Каша гречневая с маслом	150	4,8	8,2	30,4	222
685		Чай	200	0,25	0	15	58
ПОРЦ001		Хлеб пшеничный	30.январь	2,11	0,45	12,93	208
Итого:				7,16	8,65	58,33	488
Обед							
№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
140		Суп с курицей и лапшой домашней	1/250	2,29	4,92	14,38	359
478		Запеканка картофельная с мясом	200	16	14,9	26,4	316,8
ПОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
ПОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
638		Компот из изюма	200	0,25	0,01	15	92
Итого:				21,22	16,79	68,84	560,8

Меню на 2 неделю понедельник

Завтрак

№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
302		Каша пшенная молочная с маслом	200	4,35	6,9	23,85	381,2
ТОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
686		Чай	200	0,25	0,01	15	58
Итого:				6,71	7,36	51,78	515,2

Обед

№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
124		Щи со свежей капусты на м/б	1/250	2	4,3	10	178
451		Шницели (говядина) с соусом красным	100	9,66	9,6	11,78	175
332		Макароны отварные	200	5,25	9,08	34,2	293,4
ТОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
686		Чай	200	0,25	0,01	15	58
ТОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
Итого:				9,72	9,99	75,06	678,4

Меню на 2 неделю вторник

Завтрак

№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
302		Каша манная молочная с маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	222
ТОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
686		Чай	200	0,25	0,01	15	58
Итого:				7,16	8,66	58,33	356

Обед

№ рец.	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
116		Борщ на мясном бульоне	250	2	4,3	10	211
437		Гуляш	100	13,9	6,5	4	132
508		Каша гречневая	180	3,5	4,1	23,5	293,4
ТОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
ТОРЦ001		Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
539		Компот из с/фруктов + "С"	200	1,2	0	31,6	94
Итого:				22,795	14,93	85,64	527,5

Меню на 2 неделю среда

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
311	Каша рисовая молочная с маслом	180/10	3	8	31,6	218
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
686	Чай	200	0,25	0,01	15	58
Итого:			5,36	8,46	59,53	352
Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
132	Рассольник "Ленинградский"	1/250	3	4,5	20,1	135
436	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
289	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,01	21,06+	46,9
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
Итого:			6,9	9,4	21,55	627,5

Меню на 2 неделю четверг

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
311	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5,6	10,4	26,4	230
685	Чай с сахаром	200	0,25	0	15	58
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30/10.	2,11	0,45	12,93	208
Итого:			7,96	10,85	54,33	496
Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
139	Суп гороховый	1/250	3	4,5	20,1	135
512	Горбуша с овощами	100	13,78	6,63	7,28	175,6
512	Рис припущенный	180	4,32	7,2	44,46	264,6
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
686	Чай	200	0,25	0,01	15	58
Итого:			9,74	8,1	101,92	654,2

Меню на 2 неделю пятница

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
302	Каша гречневая с маслом	150	4,8	8,2	30,4	222
685	Чай	200	0,25	0	15	58
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30/10.	2,11	0,45	12,93	76
Итого:			7,16	8,65	58,33	356
Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
181	Уха с крупой	25/250	1,4	0,3	0,3	10
332	Макароны отварные	200	5,25	9,08	34,2	293,4
502	Зразы куриные с омлетом и овощами	100	15,4	11,8	7,5	252
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
638	Компот из изюма	200	0,25	0,01	15	92
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76
Итого:			18,92	23,06	77,48	789,4

Работа организовывается с использованием продовольственного сырья