

Согласовано:  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение Школа № 30  
Директор : Харламова Н.В.



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



**ООО "КУБЕРА"**

**Циклическое меню Школа № 30 г. Новоалтайска**

Сезон: Осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и старше

Составлено: Технологом



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

(2-х недельное)

Сезон: Осенний

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     |                         |
| 451     | Шницели из говядины с соусом   | 100          | 8,73                  | 10,08 | 10,82 | 232,00                  |
| 332     | Макароны 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          | 18,26                 | 18,58 | 97,36 | 695,60                  |

**Меню на 1 неделю вторник**

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-------------------------|
|         |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                         |
| 438     | Азу                            | 220          | 17,80                 | 9,60  | 19,40 | 412,57                  |
| ПОРЦ001 | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,43                  | 0,30  | 14,64 | 72,60                   |
| 2       | Бутерброд с повидлом           | 50           | 1,20                  | 3,10  | 21,00 | 147,50                  |
| 686     | Чай                            | 200          | 0,20                  | 0,00  | 15,00 | 58,00                   |
| Итого:  |                                | 500          | 21,63                 | 13,00 | 70,04 | 690,67                  |

**Меню на 1 неделю среда**

| № 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                  |
| 3      | Бутерброд с сыром              | 40           | 4,97                  | 6,98  | 17,90  | 151,10                  |
| 639    | Компот из с/фруктов            | 200          | 0,60                  | 0,00  | 31,40  | 150,00                  |
| Итого: |                                | 530          | 29,87                 | 26,96 | 107,17 | 889,90                  |

**Меню на 1 неделю четверг**

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-------------------------|
|         |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                         |
| 43      | Салат из белокочанной капусты  | 60           | 0,70                  | 7,10  | 11,59 | 108,83                  |
| 381     | Рыба запеченная с картофелем   | 250          | 15,66                 | 13,68 | 17,38 | 315,20                  |
| 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                   |
| Итого:  |                                | 540          | 18,79                 | 21,08 | 85,81 | 676,63                  |

**Меню на 1 неделю пятница**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность |
|--------|--|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
|        |  |              | Б                     | Ж     | У      |                         |
| 315    | Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком | 240/20       | 13,86                 | 26,08 | 85,03  | 634,10                  |
| 3      | Бутерброд с сыром                                | 40           | 4,97                  | 6,98  | 17,90  | 151,10                  |
| 686    | Чай  | 200          | 0,20                  | 0,00  | 15,00  | 58,00                   |
| Итого: |  | 500          | 19,03                 | 33,06 | 117,93 | 843,20                  |

**Меню на 2 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                   |
| 3      | Бутерброд с сыром              | 40           | 4,97                  | 6,98  | 17,90 | 151,10                  |
| Итого: |                                | 520          | 21,10                 | 14,70 | 66,00 | 897,10                  |

**Меню на 2 неделю вторник**

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-------------------------|
|         |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                         |
| 436     | Жаркое по-домашнему            | 220          | 17,80                 | 9,80  | 21,60 | 384,20                  |
| ПОРЦ001 | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,43                  | 0,30  | 14,64 | 72,60                   |
| 43      | Салат из белокачанной капусты  | 60           | 0,70                  | 7,10  | 11,59 | 108,83                  |
| 638     | Компот из изюма                | 200          | 0,00                  | 0,00  | 42,20 | 180,00                  |
| Итого:  |                                | 510          | 20,93                 | 17,20 | 90,03 | 745,63                  |

**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                  |
| 648    | Кисель                         | 200          | 0,00                  | 0,00  | 42,20  | 180,00                  |
| 3      | Бутерброд с сыром              | 40           | 4,97                  | 6,98  | 17,90  | 151,10                  |
| Итого: |                                | 520          | 31,07                 | 30,02 | 128,60 | 876,60                  |

**Меню на 2 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     | Макароны 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          | 20,03                 | 13,60 | 109,44 | 822,10                  |

**Меню на 2 неделю пятница**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность |
|--------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-------------------------|
|        |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                         |
| 443    | Плов                           | 230          | 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                   |
| Итого: |                                | 480          | 17,06                 | 16,78 | 63,15 | 581,70                  |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дети из многодетных семей

Дети участников СВО

(2-х недельное)

Сезон: Осенний

Категория: 5-11 классы

Меню на 1 неделю понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность |
|--------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-------------------------|
|        |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                         |
| 451    | Шницель куриный с соусом       | 100          | 8,73                  | 10,08 | 10,82 | 232,00                  |
| 332    | Макароны отварные              | 180          | 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 1 неделю вторник

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
|         |                                |              | Б                     | Ж     | У      |                         |
| 478     | Запеканка картофельная с мясом | 200          | 20,00                 | 19,60 | 41,40  | 396,00                  |
| 43      | Салат из белокачанной капусты  | 70           | 0,70                  | 7,10  | 11,59  | 108,83                  |
| ПОРЦ001 | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,43                  | 0,30  | 14,64  | 72,60                   |
| 648     | Кисель                         | 200          | 0,00                  | 0,00  | 42,20  | 180,00                  |
| Итого:  |                                | 500          | 23,13                 | 27,00 | 109,83 | 757,43                  |

Меню на 1 неделю среда

| № 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                  |
| ПОРЦ001 | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,43                  | 0,30  | 14,64  | 72,60                   |
| 639     | Компот из с/фруктов            | 200          | 0,60                  | 0,00  | 31,40  | 150,00                  |
| Итого:  |                                | 520          | 27,33                 | 20,28 | 103,91 | 811,40                  |

Меню на 1 неделю четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность |
|--------|---------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
|        |                                 |              | Б                     | Ж     | У      |                         |
| 390    | Котлеты рыбные любительские с/с | 80           | 10,60                 | 5,10  | 5,60   | 275,50                  |
| 332    | Макароны отварные               | 190          | 7,00                  | 8,20  | 47,00  | 294,00                  |
| 638    | Компот из изюма                 | 200          | 0,00                  | 0,00  | 42,20  | 180,00                  |
| 3      | Бутерброд с сыром               | 40           | 4,97                  | 6,98  | 17,90  | 151,10                  |
| Итого: |                                 | 510          | 22,57                 | 20,28 | 112,70 | 900,60                  |

Меню на 1 неделю пятница

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность |
|---------|--|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
|         |  |              | Б                     | Ж     | У      |                         |
| 315     | Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком | 240/20       | 13,86                 | 26,08 | 85,03  | 634,10                  |
| ПОРЦ001 | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,43                  | 0,30  | 14,64  | 72,60                   |
| 686     | Чай  | 200          | 0,20                  | 0,00  | 15,00  | 58,00                   |
| Итого:  |  | 500          | 16,49                 | 26,38 | 114,67 | 764,70                  |

**Меню на 2 неделю понедельник**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность |
|--------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-------------------------|
|        |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                         |
| 451    | Шницель куриный с соусом       | 100          | 8,73                  | 10,08 | 10,82 | 232,00                  |
| 332    | Спагетти отварные              | 180          | 7,00                  | 8,20  | 47,00 | 294,00                  |
| 686    | Чай                            | 200          | 0,20                  | 0,00  | 15,00 | 58,00                   |
| 3      | Бутерброд с сыром              | 40           | 4,97                  | 6,98  | 17,90 | 151,10                  |
| Итого: |                                | 520          | 15,93                 | 18,28 | 72,82 | 897,10                  |

**Меню на 2 неделю вторник**

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-------------------------|
|         |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                         |
| 436     | Жаркое по-домашнему            | 220          | 17,80                 | 9,80  | 21,60 | 384,20                  |
| 51      | Салат из свеклы с яблоком      | 60           | 0,40                  | 8,12  | 9,50  | 115,90                  |
| ПОРЦ001 | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,43                  | 0,30  | 14,64 | 72,60                   |
| 638     | Компот из изюма                | 200          | 0,00                  | 0,00  | 42,20 | 180,00                  |
| Итого:  |                                | 510          | 20,63                 | 18,22 | 87,94 | 752,70                  |

**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                  |
| 648    | Кисель                         | 200          | 0,00                  | 0,00  | 42,20  | 180,00                  |
| 3      | Бутерброд с сыром              | 40           | 4,97                  | 6,98  | 17,90  | 151,10                  |
| Итого: |                                | 520          | 31,07                 | 30,02 | 128,60 | 876,60                  |

**Меню на 2 неделю четверг**

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
|         |                                |              | Б                     | Ж     | У      |                         |
| 381     | Рыба запеченная с картофелем   | 250          | 15,66                 | 13,68 | 17,38  | 315,20                  |
| 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                   |
| Итого:  |                                | 510          | 20,03                 | 13,60 | 109,44 | 822,10                  |

**Меню на 2 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                | 200          | 4,50                  | 6,90  | 16,05 | 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:  |                                | 530          | 15,27                 | 24,56 | 56,51 | 729,40                  |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОВЗ

(2-х недельное)

Сезон: Осенний

Категория: с 7 до 11 лет и старше

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 на м/б   | 250          | 2,00                  | 4,30  | 6,90   | 73,00                   |
| 451     | Шницель куриный с соусом       | 100          | 8,73                  | 10,08 | 10,82  | 232,00                  |
| 332     | Макароны 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                   |
| ПОРЦ002 | Хлеб ржаной                    | 30           | 2,55                  | 0,99  | 12,75  | 77,70                   |
| Итого:  |                                | 790          | 22,91                 | 23,87 | 107,11 | 807,30                  |

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 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 на м/б  | 250          | 2,00                  | 5,20  | 13,10 | 106,00                  |
| 478     | Запеканка картофельная с мясом | 200          | 20,00                 | 19,60 | 41,40 | 396,00                  |
| 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:  |                                | 710          | 27,18                 | 26,09 | 96,89 | 710,30                  |

## 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 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" на м/б | 250          | 3,00                  | 4,50  | 20,10  | 135,00                  |
| 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                  |
| 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          | 32,48                 | 25,77 | 120,36 | 932,10                  |

## 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 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 на м/б           | 250          | 6,20                  | 5,60  | 22,30  | 167,00                  |
| 451     | Рыбные палочки с соусом        | 80           | 15,66                 | 13,68 | 17,38  | 210,70                  |
| 332     | Макароны 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                   |
| ПОРЦ002 | Хлеб ржаной                    | 30           | 2,55                  | 0,99  | 12,75  | 77,70                   |
| Итого:  |                                | 770          | 34,04                 | 28,77 | 129,07 | 880,00                  |

## 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 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 | 234,00                  |
| 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          | 11,59                 | 11,82 | 73,64 | 364,60                  |

## обед

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
|         |                                |              | Б                     | Ж     | У      |                         |
| 140     | Суп с лапшой на м/б            | 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 на м/б   | 250          | 2,00                  | 4,30  | 6,90   | 73,00                   |
| 451     | Шницель куриный с соусом       | 100          | 15,66                 | 13,68 | 17,38  | 210,70                  |
| 332     | Макароны 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                   |
| ПОРЦ002 | Хлеб ржаной                    | 30           | 2,55                  | 0,99  | 12,75  | 77,70                   |
| Итого:  |                                | 790          | 29,84                 | 27,47 | 113,67 | 786,00                  |

## 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 на м/б  | 250          | 2,00                  | 5,20  | 13,10 | 106,00                  |
| 462     | Тефтели куриные с соусом       | 100          | 8,14                  | 17,36 | 10,82 | 264,00                  |
| 534     | Капуста тушеная                | 200          | 4,50                  | 6,90  | 16,05 | 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:  |                                | 810          | 19,82                 | 30,75 | 82,36 | 913,10                  |

## 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 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" на м/б | 250          | 3,00                  | 4,50  | 20,10  | 135,00                  |
| 451     | Котлеты куриные с соусом          | 100          | 15,66                 | 13,68 | 17,38  | 210,70                  |
| 508     | Каша гречневая                    | 200          | 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:  |                                   | 810          | 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 "Геркулес" с маслом | 160          | 4,48                  | 8,32 | 21,12 | 230,00                  |
| ПОРЦ001 | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,43                  | 0,30 | 14,64 | 72,60                   |
| 686     | Чай                               | 200          | 0,20                  | 0,00 | 15,00 | 58,00                   |
| Итого:  |                                   | 390          | 2,63                  | 0,30 | 29,64 | 130,60                  |

## обед

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|
|         |                                |              | Б                     | Ж     | У      |                         |
| 139     | Суп гороховый на м/б           | 250          | 6,20                  | 5,60  | 22,30  | 167,00                  |
| 451     | Рыбные палочки с соусом        | 80           | 15,66                 | 13,68 | 17,38  | 210,70                  |
| 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                   |
| ПОРЦ002 | Хлеб ржаной                    | 30           | 2,55                  | 0,99  | 12,75  | 77,70                   |
| Итого:  |                                | 770          | 34,04                 | 28,77 | 129,07 | 880,00                  |

## 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 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 на м/б            | 250          | 2,90                  | 2,50  | 21,00  | 120,00                  |
| 451     | Биточки куриные с соусом       | 100          | 13,41                 | 10,89 | 14,15  | 254,00                  |
| 330     | Пюре гороховое                 | 190          | 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:  |                                | 800          | 38,41                 | 22,96 | 117,68 | 888,30                  |

## полдник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |       | Энергетическая ценность |
|--------|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-------------------------|
|        |                                |              | Б                     | Ж     | У     |                         |
| 755    | 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 *11 (одиннадцать)* листах  
Директор ООО "Кубера"

М.С. Шишкин

