

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная
школа №30»

г. Новоалтайска



Харламова Н.В.

Утверждаю:

Директор ООО «Кубера»



Шишкин М.С.

ООО «Кубера»

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Средняя общеобразовательная Школа №30

г. Новоалтайска

Дети мобилизованных родителей

Дети многодетных семей

Сезон: весенний

Категория: 5-11 классы



Технолог: Шишкин М.С.

2024

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

(2-х недельное)

Сезон: весенний

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	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
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
700	Напиток из клубники	200	0,10	0,00	24,90	97,00
Итого:		510	25,19	22,18	103,92	674,30

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	240	20,00	19,60	41,40	396,00
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,70	7,10	11,59	108,83
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:		530	23,73	27,00	99,03	727,43

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
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		450	18,29	13,98	56,79	506,80

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	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
Итого:		510	20,03	13,60	109,44	822,10

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
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:		520	17,81	31,24	59,77	807,90

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	Макароны отварные	180	7,00	8,20	47,00	294,00
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:		510	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	200	17,80	9,80	21,60	384,20
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,70	7,10	11,59	108,83
648	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	180,00
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Итого:		490	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	
315	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	270	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 четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
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
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:		490	25,69	22,18	110,42	727,30

Меню на 2 неделю пятница

№ 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
686	Чай	200	0,20	0,00	15,00	58,00
3	Бутерброд с маслом шоколадным	50	4,97	6,98	17,90	151,10
Итого:		540	29,47	26,96	90,77	797,90

Пронумерованно и пронумерованно
на 3 (трех) листах
Директор ООО "КУБЕРА"

М.С. Шишкин

