



Согласованно:   
Муниципальное Бюджетное  
Общеобразовательное  
Учреждение "Средняя  
общеобразовательная школа №  
30"  
Директор : Харламова Н.В.

20.01.2025


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



## Примерное цикличное меню для обучающихся 1-4 классов

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Составлено: Технологом 

2025 год

Утвердил:

директор ООО "Кубера"  
Шишкин М.С.

Примерное циклическое меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-4 классы 7-11 лет

13	январь	2025
день	месяц	год

Период: зимнее-весеннее

Неделя	День недели	Прием пищи смена	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Завтрак 1 смена	43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	3,34	52
			451	Шницель (свинина-говядина) с соусом	100	9,3	10,7	14,9	228
			332	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
			685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
			порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73
			<i>итого</i>			540	17,87	23,21	67,44
1	1	Обед 2 смена	124	Щи со свежей капустой на м/б	200	1,97	4,48	17,84	134
			451	Биточки куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,7
			297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	229,5
			648	Кисель	200	0,3	0	26,2	116
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
			<i>итого</i>			710	27,14	27,91	121,75
1	1	<b>Итого за день:</b>			1250	45,01	51,12	189,19	1491,7
1	2	Завтрак 1 смена	акт	Огурец солёный	70	0,48	0,06	0,48	6
			478	Запеканка картофельная с мясом	200	20	19,6	33	396
			639	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	31,4	150
			порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73
			<i>итого</i>			500	23,51	19,96	79,52
1	2	Обед 2 смена	110	Борщ со свежей капусты на м/б	250	1,66	4,68	12,6	205
			489	Рагу из грудки птицы	190	16,1	14	22,3	339,5
			685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
			<i>итого</i>			700	22,82	19,34	76,48
1	2	<b>Итого за день:</b>			1200	46,33	39,3	156	1374,5
1	3	Завтрак 1 смена	523	Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	30
			437	Гуляш из свинины	100	13,9	6,5	4	235
			330	Пюре гороховое	150	16,92	8,28	40,14	306
			639	Компот из изюма	200	0,6	0	31,4	150
			порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73
			<i>итого</i>			540	34,93	15,08	96,66
1	3	Обед 2 смена	132	Рассольник "Ленинградский" на м/б	200	1,47	4,83	14,3	116
			469	Фрикадельки в соусе	100	15	14,2	14,4	248
			332	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
			685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
<i>итого</i>			710	26,63	28,84	104,48	813,5		
1	3	<b>Итого за день:</b>			1250	61,56	43,92	201,14	1607,5

1	4	Завтрак 1 смена							
			2	Бутерброд с повидлом	50	1,2	3,1	21	147,5
			Акт	Рыбные палочки в панировке с/с	100	8,26	5,2	23,93	219
			332	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
			685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59
				<i>итого</i>	500	14,76	17,51	91,43	670
1	4	Обед 2 смена							
			140	Суп куриный с лапшой домашней	200	3,64	2,88	13,4	114
			390	Котлеты рыбные любительские с/с	100	8,26	5,2	23,93	219
			518	Картофель отварной	150	3	6,15	24,3	166,5
			639	Компот из изюма	200	0,6	0	31,4	150
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
				<i>итого</i>	710	20,36	14,83	122,31	795,5
1	4	<b>Итого за день:</b>		1210	35,12	32,34	213,74	1465,5	
1	5	Завтрак 1 смена							
			3	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,9	7,3	123
			451	Котлета куриная с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,7
			508	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,4	10,8	41,25	303
			686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
				<i>итого</i>	500	29,06	32,38	81,13	696,7
1	5	Обед 2 смена							
			139	Суп гороховый на м/б	200	1,66	4,91	11,28	92
			451	Котлета куриная с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,7
			332	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
			685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	58
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
	<i>итого</i>	710	27,48	28,4	104,44	751,2			
1	5	<b>Итого за день:</b>		1210	56,54	60,78	185,57	1447,9	
2	1	Завтрак 1 смена							
			43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	3,34	52
			451	Шницель (свинина-говядина) с соусом	100	9,3	10,7	14,9	228
			297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	229,5
			686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
			порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73
	<i>итого</i>	540	17,22	23,21	79,13	642,5			
2	1	Обед 2 смена							
			124	Ши со свежей капустой на м/б	200	1,97	4,48	17,84	134
			451	Шницель из птицы с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,7
			332	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
			639	Компот из изюма	200	0,6	0	31,4	150
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
	<i>итого</i>	710	28,19	27,91	130,1	885,2			
2	1	<b>Итого за день:</b>		1250	45,41	51,12	209,23	1527,7	

2	2	Завтрак 1 смена							
			2	Бутерброд с повидлом	50	1,2	3,1	21	147,5
			489	Рагу из грудки птицы	230	16,1	14	22,3	339,5
			685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	58
			порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73
				<i>итого</i>	510	19,93	17,46	70,24	618
2	2	Обед 2 смена							
			110	Борщ со свежей капусты на м/б	250	1,66	4,68	12,6	164
			478	Запеканка картофельная с мясом	190	20	19,6	33	396
			639	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	31,4	150
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
				<i>итого</i>	700	27,12	24,88	106,28	856
2	2	<b>Итого за день:</b>		1210	47,05	42,34	176,52	1474	
2	3	Завтрак 1 смена							
			455	Котлеты рубленые с белокачанной капустой и	100	13,7	15,3	16,4	253
			332	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	293,4
			648	Кисель	200	0,3	0	26,2	116
			порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73
				<i>итого</i>	510	21,53	24,75	91,44	735,4
2	3	Обед 2 смена							
			132	Рассольник ленинградский на м/б	200	1,47	4,83	14,3	116
			469	Фрикадельки в соусе	100	15	14,2	14,4	248
			330	Пюре гороховое	150	16,92	8,28	40,14	306
			685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
	<i>итого</i>	710	38,45	27,97	110,42	875			
2	3	<b>Итого за день:</b>		1220	59,98	52,72	201,86	1610,4	
2	4	Завтрак 1 смена							
			315	Запеканка рисовая с творогом и сгущ. молоко	260	13,7	16,8	80,7	528
			3	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,9	7,3	123
			685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59
				<i>итого</i>	500	18,6	24,76	100,3	710
2	4	Обед 2 смена							
			140	Суп куриный с лапшой домашней	200	3,64	2,88	13,4	114
			Акт	Палочки рыбные в панировке с/с	100	8,26	5,2	23,93	219
			332	Макаронные изделия отварные	150	3,09	4,49	24,36	143
			639	Компот из изюма	200	0,6	0	31,4	150
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
	<i>итого</i>	710	20,45	13,17	122,37	772			
2	4	<b>Итого за день:</b>		1210	39,05	37,93	222,67	1482	
2	5	Завтрак 1 смена							
			2	Бутерброд с повидлом	50	1,2	3,1	21	147,5
			502	Зразы куриные с яйцом и луком	100	13,86	10,62	6,75	254
			297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	229,5
			639	Компот из изюма	200	0,6	0	31,4	150
			порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73
	<i>итого</i>	530	22,44	23,17	104,84	854			
2	5	Обед 2 смена							
			139	Суп гороховый на м/б	200	1,66	4,91	11,28	92
			451	Котлета куриная с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,7
			508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303
			685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59
			порц001	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,86	0,6	29,28	146
	<i>итого</i>	710	30,78	30,05	111,49	810,7			
2	5	<b>Итого за день:</b>		1240	53,22	53,22	216,33	1664,7	
<b>Среднее значение за период:</b>				1225	48,927	46,479	197,225	1514,59	

Пронумерованно и пронумерованно  
на *четыре (4)* листах  
Директор ООО "КУБЕРА"  
М.С. Шишкин

