

Согласованно: 
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение "Средняя
общеобразовательная школа №
30"

Директор: Харламова Н.В.

20.01.2025



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


Циклическое меню для обучающихся 5-11 классов ДМР и ДМС

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет *и старше*



2025 год

Составлено: Технологом 

Утвердил:

директор ООО "Кубера"
Шишкин М.С.

Примерное цикличное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория с 11 лет и старше, ДМР и ДМС (5-11) классы

Период зимнее-весеннее

13	январь	2025
день	месяц	год

Неделя	День недели	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена	
1	1	43	Салат из белокочанной капусты	100	0,84	3,06	3,34	86,7	16,5	
		451	Шницель (свинина-говядина) с соусом	100	9,3	10,7	14,9	228	36,5	
		332	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	293,4	10	
		685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	6	
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5	
		итого		610	17,87	23,27	79,38	740,1	71,5	
1	2	акт	Огурец солёный	100	0,48	0,06	0,48	8,57	11,5	
		478	Залеканка картофельная с мясом	220	20	19,6	33	421	52	
		639	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	31,4	150	11	
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5	
				итого		550	23,51	19,96	79,52	652,57
1	3	523	Свекла отварная	100	1,08	0	6,48	50	8,5	
		437	Гуляш из свинины	100	13,9	6,5	4	235	52,5	
		330	Пюре гороховое	180	16,92	8,28	40,14	306	12,5	
		639	Компот из изюма	200	0,6	0	31,4	150	11	
		порц001	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	2,5	
		итого		600	34,12	14,98	91,78	790	87	
1	4	2	Бутерброд с повидлом	50	1,2	3,1	21	147,5	9	
		Акт	Рыбные палочки в панировке с/с	100	8,26	5,2	23,93	219	33,5	
		332	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	34,2	293,4	10	
		685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	6	
				итого		530	14,76	17,51	91,43	718,9
1	5	3	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,9	7,3	123	15	
		451	Котлета куриная с соусом	100	15,66	13,68	17,38	210,7	25,5	
		508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,4	10,8	41,25	303	10	
		686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	9	
		*	Кондитерское изделие	30-50	4,3	2,6	27,2	152	30	
				итого		520	33,36	34,98	108,33	848,7

2	1									
		43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	3,34	52	10	
		451	Шницель (свинина-говядина) с соусом	100	9,3	10,7	14,9	228	36,5	
		297	Каша перловая рассыпчатая	180	4,35	9,15	31,05	229,5	7,5	
		648	Кисель	200	0,3	0	26,2	116	15	
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5	
			<i>итого</i>							
			570	17,22	23,21	90,13	698,5	71,5		
2	2									
		2	Бутерброд с повидлом	50	1,2	3,1	21	147,5	9	
		489	Рагу из грудки птицы	230	16,1	14	22,3	339,5	58	
		685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	6	
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5	
			<i>итого</i>		510	19,93	17,46	70,24	619	75,5
2	3									
		455	Котлеты рубленные с белокочанной капустой и соусом	100	13,7	15,3	16,4	253	23,5	
		332	Макаронные изделия отварные	180	3,09	4,49	24,36	143	10	
		639	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	31,4	150	11	
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5	
			<i>итого</i>		510	19,82	20,09	86,8	619	47
2	4									
		315	Запеканка рисовая с творогом и сущ, молоком	260	13,7	16,8	80,7	528	73,5	
		3	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,9	7,3	123	15	
		685	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	6	
			<i>итого</i>		500	18,6	24,76	100,3	710	94,5
2	5									
		2	Бутерброд с повидлом	50	1,2	3,1	21	147,5	9	
		502	Зразы куриные с яйцом и луком	100	13,86	10,62	6,75	254	35	
		508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,4	10,8	41,25	303	10	
		639	Компот из изюма	200	0,6	0	31,4	150	11	
		порц001	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	2,5	
			Фрукты (Яблоко)	150-180	0,54	0	15,48	72	40,5	
			<i>итого</i>		560	27,03	24,82	130,52	999,5	108
Среднее значение за период:									75,00	

Только для категории ДМР
мобилизованных родителей)

(дети

Среднее значение за период:

78,00

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

М.С. Шишин
М.С. Шишин

