

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №15 г. Новоалтайска»



Артемов А.В.

Утверждаю:

Директор ООО «Кубера»



Шишкин М.С.

**ООО «Кубера»**

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Школа №15 г.Новоалтайска**

Сезон: Осенне-зимний

Технолог: Литвиненко Л.В.

Категория: для ОВЗ с 7 до 11 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОВЗ

(2-х недельное)

Сезон: Осене -Зимний

Категория: с с 7 до 11 лет

1 смена

завтрак

Меню на 1 неделю понедельник

№ 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	192,00
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	322,60

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
124	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2,00	4,30	6,90	73,00
451	Котлеты куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	258,80
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	834,10

завтрак

Меню на 1 неделю вторник

№ 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	177,60
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	308,20

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
116	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,70	5,30	13,50	116,00
438	Азу	180	16,02	8,64	17,46	217,80
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:		690	24,90	15,23	73,35	542,10

завтрак

Меню на 1 неделю среда

№ 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	174,40
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	305,00

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,00	4,50	20,10	135,00
502	Зразы куриные с яйцом и луком	90	13,10	12,32	8,82	202,00
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:		780	31,72	27,47	122,43	880,10

## завтрак

## Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	160	4,48	8,32	21,12	184,00
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	314,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
140	Суп с лапшой	250	2,90	2,50	21,00	120,00
374	Минтай тушёный с овощами	100	10,60	5,10	5,60	232,05
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	25,68	17,09	115,99	854,35

## завтрак

## Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша гречневая с маслом	160	8,96	11,52	44,00	323,20
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	11,59	11,82	73,64	453,80

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
139	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00
315	Залеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	180	10,08	18,66	62,56	461,20
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:		690	21,46	25,55	127,25	836,50

## завтрак

## Меню на 2 неделю понедельник

№ 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	192,00
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	322,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
124	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2,00	4,30	6,90	73,00
451	Котлеты куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	258,80
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	834,10

## завтрак

## Меню на 2 неделю вторник

№ 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	177,60
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	308,20

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
110	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,20	13,10	106,00
451	Биточки куриные	100	13,41	10,89	14,15	210,70
330	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,20
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:		590	24,17	25,48	80,92	663,20

## завтрак

## Меню на 2 неделю среда

№ 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	174,40
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	305,00

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
139	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00
462	Тефтели куриные с соусом	100	8,14	17,36	10,82	234,00
534	Капуста тушеная	180	4,50	6,90	16,05	232,60
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	24,02	31,15	91,56	841,90

## завтрак

## Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша молочная геркулесовая с маслом	160	4,48	8,32	21,12	184,00
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	314,60

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
181	Уха с пшеном	250	7,00	1,10	18,20	107,00
437	Гуляш из филе куриного	100	13,90	6,50	4,00	235,50
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:		790	36,52	18,25	115,71	885,60

## завтрак

## Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	Каша гречневая с маслом	160	8,96	11,52	44,00	323,20
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	11,59	11,82	73,64	453,80

## обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,00	4,50	20,10	135,00
478	Запеканка картофельная с мясом	220	22,00	21,56	30,58	435,60
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:		730	30,18	27,35	93,07	778,90

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОВЗ  
(2-х недельное)

Сезон: Осенне -Зимний

Категория: с с 7 до 11 лет

2 смена

*обед*

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
124	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2,00	4,30	6,90	73,00
451	Котлеты куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	258,80
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	834,10

*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

*обед*

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
116	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,70	5,30	13,50	116,00
438	Азу	180	16,02	8,64	17,46	217,80
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:		690	24,90	15,23	73,35	542,10

*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

*обед*

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,00	4,50	20,10	135,00
502	Зразы куриные с яйцом и луком	90	13,10	12,32	8,82	202,00
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:		780	31,72	27,47	122,43	880,10

*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

*обед* Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
140	Суп с лапшой	250	2,90	2,50	21,00	120,00
374	Минтай тушёный с овощами	100	10,60	5,10	5,60	232,05
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	25,68	17,09	115,99	854,35

*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

*обед* Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
139	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00
315	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	180	10,08	18,66	62,56	461,20
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:		690	21,46	25,55	127,25	836,50

*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

## обед

## Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
124	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2,00	4,30	6,90	73,00
451	Котлеты куриные с соусом	100	15,66	13,68	17,38	258,80
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	834,10

## 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

## обед

## Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
110	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,20	13,10	106,00
451	Биточки куриные	100	13,41	10,89	14,15	210,70
330	Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	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
ПОРЦ002	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
Итого:		790	24,37	25,48	95,92	721,20

## 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

## обед

## Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
139	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00
462	Тефтели куриные с соусом	100	8,14	17,36	10,82	234,00
534	Капуста тушеная	180	4,50	6,90	16,05	232,60
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	24,02	31,15	91,56	841,90

## 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



*обед* Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
181	Уха с пшеном	250	7,00	1,10	18,20	107,00
437	Гуляш из филе куриного	100	13,90	6,50	4,00	235,50
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:		790	36,52	18,25	115,71	885,60

*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

*обед* Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,00	4,50	20,10	135,00
478	Запеканка картофельная с мясом	220	22,00	21,56	30,58	435,60
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:		730	30,18	27,35	93,07	778,90

*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



Пронумерованно и пронумерованно  
на

9 листах  
М.С. Шишкин