

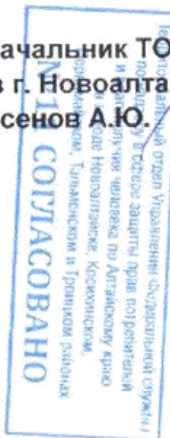



Утверждаю: 
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа №9 г. Новоалтайска"
Директор: Лобачева Г.И.



Начальник ТОУ "Роспотребнадзора"
в г. Новоалтайске
Исенов А.Ю. 



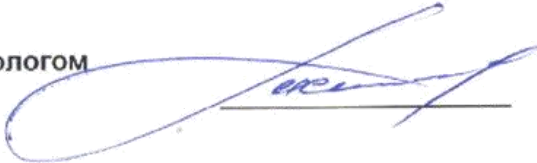
Утверждаю: 
Ген-директор ООО "Кубера"
М.С. Шишкин



ООО "КУБЕРА"
Цикличное меню для столовой школы № 9 г. Новоалтайска

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет и старше.

Составлено: Технологом



*Согласовано
Аубекиш М. 2
08.09.20*



ООО "КУБЕРА"

УТВЕРЖДАЮ:

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Сезон: Осенне-зимний
Категория: с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
462	Тефтели с рисом из мяса птицы	90	14,9	10,5	13,1	245,6				11	60,47	6,53	0,78
541	Рагу овощное	1/180	2,3	5,1	10,7	145,5							
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
648	Кисель из экстракта	200	0,25	0	15	162		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
Всего в завтрак			19,6	16,1	51,7	670,5/730,5	0	1,2	0	136	151	31	0,59

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
124	Щи со свежей капусты с фрикад.	250/10	2	4,3	10	178	0			3,78	48,39	7,83	0,75
451	Котлеты из говядины с соусом	80	4,81	6,98	3,79	385	0			3,78	48,39	7,83	0,75
508	Каша рассыпчатая перловая	180	4,35	9,15	31,05	229,5	0,7	68,4	0,12	114,8	441,6	173,2	6,99
1001	Овощи свежие(огурец, помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
686	Чай + витамин С	200	0,25	0,01	15	58		0,02		2,48	1,07	0,69	0,05
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
Всего в Обед			12	16,7	64,5	1301,8	0	1,2	0	136	151	31	0,59

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
478	Запеканка картофельная с мясом	150/5	18	17,64	29,7	326,7	0,1	1,19	0	15,01	184,8	33,16	2,38
685	Какао	200	4,7	5	31,8	187				0,27			0,05
11	Бутерброд с сыром	.30/15.	8,08	8,6	7,3	158,14	0,1			12,25	75,2	15,95	1,09
	Всего в завтрак		30,8	31,2	68,8	604,5/703	0	1,2	0,1	27,5	260	49,1	3,52

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
110	Борщ	250/10	2	4,3	10	211	0			3,78	48,39	7,83	0,75
428	Котлета из говядины	1/80	7,95	7,2	8	385	0			3,78	48,39	7,83	0,75
297	Макароны отварные	180	5,25	9,08	34,2	293,4							
1001	Овощи свежие(огурец,помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
639	Компот из кураги + "С"	200	1,2	0	31,6	252		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
	Всего в Обед		27,3	16,3	73,3	1092,4	0	1,9	0	700	231	74,4	66,6

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
428	Шницель из говядины	1/80	7,95	7,2	8	385	0			3,78	48,39	7,83	0,75
1001	Овощи свежие(огурец,помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
332	Каша гречневая	1/180	3,5	4,1	23,5	293,4	0,2		0,12	32,47	480	156,8	3,18
639	Компот из с/фруктов + "С"	200	1,2	0	31,6	94		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
Всего в завтрак			15,28	11,84	77,76	934,4		1,06	0,12	49,09	557,1	177,3	4,62
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
1	2	3	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
385	Рассольник	1/250	6,9	5,8	7,6	234							
443	Плов	25/100	2,4	4	24,7	241,5	0,2		0,12	32,47	480	156,8	3,18
1001	Овощи свежие(огурец,помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
648	Кисель из экстракта	200	0,25	0	15	162		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,58	1,56	16,32	76	0			4,06	15,92	2,97	0,05
Всего в Обед			12,65	11,45	65,35	723,5	0	0,74		685,9	47,26	41,32	64,23

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
РЫБА227	Котлета из рыбы "Любительская"	80	13,78	6,63	7,28	145,6				42,11	159,8	31,45	0,96
520	Пюре картофельное	1/200	3,5	4,1	23,5	220	0,2		0,12	32,47	480	156,8	3,18
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	76	0			4,06	15,92	2,97	0,23
685	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187				0,27			0,05
	Всего в завтрак		24,09	16,18	75,51	628,6	0,2	1,06	0,12	78,91	655,7	191,2	4,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
139	Суп гороховый с фрикаделькой	250/10	9,6	6,05	0,35	212							
1001	Овощи свежие(огурец,помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
436	Жаркое по-домашнему	25/100	17,8	9,8	21,6	398,4				23,38	177,7	32,73	2,69
685	Чай с сахаром + витамин "С"	200	0,25	0,01	13,81	58		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
	Всего в Обед		34,55	43,91	289,6	608,4	0,2	0,74	0,12	717,2	526,5	198	67,4

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
438	Азу	25/150	8,9	4,8	9,7	181,5				4,06	15,92	2,97	0,23
3	Бутерброд с маслом и сыром	,15/5/15,	5,2	7,5	7,3	153	0			4,06	15,92	2,97	0,23
639	Компот из кураги + "С"	200	1,2	0	31,6	252		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
	Всего в завтрак		6,4	7,5	38,9	586,5	0	0,74		685,9	47,26	41,32	64,23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
СУП0111	Суп с курицей и лапшой домашней	1/250	2,29	4,92	14,38	359	0			3,78	48,39	7,83	0,75
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
462	Тефтели с рисом из мяса птицы	90	14,9	10,5	13,1	245,6				11	60,47	6,53	0,78
1001	Овощи свежие(огурец,помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
520	Пюре картофельное	1/180	3,5	4,1	23,5	220	0,2		0,12	32,47	480	156,8	3,18
639	Компот из с/фруктов + "С"	200	1,2	0	31,6	94		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
	Всего в Обед		22,23	15,14	82,86	721,6	0,3	1,06	0,15	79,39	302,8	36,19	4,1

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
428	Котлета из говядины	1/80	7,95	7,2	8	385	0			3,78	48,39	7,83	0,75
508	Каша рассыпчатая перловая	1/200	4,35	9,15	31,05	229,5	0,7	68,4	0,12	114,8	441,6	173,2	6,99
639	Компот из кураги + "С"	200	1,2	0	31,6	252		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
11	Бутерброд с сыром	.30/15.	8,08	8,6	7,3	158,14	0,1			12,25	75,2	15,95	1,09
	Всего в завтрак		21,58	24,95	77,95	745,9/881,2		69,5	0,12	133,3	566,3	197,6	8,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
124	Щи со свежей капусты с фрикад.	250/10	2	4,3	10	178	0			3,78	48,39	7,83	0,75
443	Плов с филе курицы	50/150	2,4	4	24,7	320,5	0,2		0,12	32,47	480	156,8	3,18
1001	Овощи свежие(огурец, помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
685	Чай с сахаром + витамин "С"	200	0,25	0,01	13,81	58		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	60	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
	Всего в Обед		5,28	4,55	53,17	718,5	0,1	1,23	0,01	136,4	150,5	30,99	0,59

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
468	Оладьи из печени говяжей	80	18,8	17,1	6,9	259	0,1	1,19	0	15,01	184,8	33,16	2,38
332	Макароны отварные	200	3,5	4,1	23,5	326	0,2		0,12	32,47	480	156,8	3,18
3	Бутерброд с маслом и сыром	,15/5/15,	5,2	7,5	7,3	153	0			4,06	15,92	2,97	0,23
639	Компот из с/фруктов + "С"	200	1,2	0	31,6	94		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
	Всего в завтрак		28,7	28,7	69,3	832	0,1	1,93	0	699,8	231,4	74,43	66,6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
110	Борщ	1/250	2	4,3	10	211	0			3,78	48,39	7,83	0,75
1001	Овощи свежие(огурец,помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
438	Азу	25/150	8,9	4,8	9,7	181,5				4,06	15,92	2,97	0,23
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
685	Чай с сахаром + витамин "С"	200	0,25	0,01	13,81	58		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
	Всего в Обед		27,3	16,28	73,33	612,5	0,1	1,93	0	699,8	231,4	74,43	66,6

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
498	Котлета из птицы с соусом	80/100	4,81	6,98	3,79	218,3/272,9	0			3,78	48,39	7,83	0,75
330	Пюре гороховое	150/200	23,99	6,35	34,32	214,5/286							
648	Кисель из экстракта	200	0,25	0	15	162		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
3	Бутерброд с маслом и сыром	,15/5/15,	5,2	7,5	7,3	153	0			4,06	15,92	2,97	0,23
	Всего в завтрак		34,25	20,83	60,41	998,8/1124,9	0	1,06	0,12	10,32	65,38	11,49	1,03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
385	Рассольник	250/10	6,9	5,8	7,6	234							
1001	Овощи свежие(огурец,помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
428	Шницель из говядины	1/80	7,95	7,2	8	385	0			3,78	48,39	7,83	0,75
332	Каша гречневая	1/180	3,5	4,1	23,5	293,4	0,2		0,12	32,47	480	156,8	3,18
639	Компот из с/фруктов + "С"	200	1,2	0	31,6	94		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
	Всего в Обед		16	9,22	69,81	924,4	0	0,74		685,9	47,26	41,32	64,23

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
443	Плов	25/100	2,4	4	24,7	241,5	0,2		0,12	32,47	480	156,8	3,18
3	Бутерброд с маслом и сыром	,15/5/15,	5,2	7,5	7,3	153	0			4,06	15,92	2,97	0,23
705	Компот из с/фруктов + "С"	200	1,2	0	31,6	152		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
Всего в завтрак 2			8,8	11,5	63,6	546,5	0	0,74		685,9	47,26	41,32	64,23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
139	Суп гороховый с фрикаделькой	250/10	9,6	6,05	0,35	212							
РЫБА227	Котлета из рыбы "Любительская"	80	13,78	6,63	7,28	145,6				42,11	159,8	31,45	0,96
520	Пюре картофельное	1/180	3,5	4,1	23,5	220	0,2		0,12	32,47	480	156,8	3,18
1001	Овощи свежие(огурец,помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
639	Компот из кураги + "С"	200	1,2	0	31,6	252		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
ПОРЦ001	Хлеб пшеничный	60	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
Всего в Обед			34,55	43,91	289,6	991,6	0,2	0,74	0,12	717,2	526,5	198	67,4

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 2													
462	Тефтели с рисом из мяса птицы	90	14,9	10,5	13,1	245,6				11	60,47	6,53	0,78
518	Пюре картофельное	1/180	3,48	12,6	28,32	367,2							
3	Бутерброд с маслом и сыром	,15/5/15,	5,2	7,5	7,3	153	0			4,06	15,92	2,97	0,23
685	Чай с сахаром + витамин "С"	200	0,25	0,01	13,81	58		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
Всего в завтрак 2			23,83	30,61	62,53	823,8	0,2	1,06	0,12	17,54	77,46	10,19	1,06

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
СУП0111	Суп с курицей и лапшой домашней	1/250	2,29	4,92	14,38	359	0			3,78	48,39	7,83	0,75
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,45	12,93	152	0			4,06	15,92	2,97	0,23
468	Оладьи из печени говяжьей	80	18,8	17,1	6,9	259	0,1	1,19	0	15,01	184,8	33,16	2,38
1001	Овощи свежие(огурец,помидор)	60	0,52	0,09	1,73	10	0	5		6,3	11,7	9	0,41
541	Рагу овощное	1/150	2,3	5,1	10,7	145,5							
648	Кисель из экстракта	200	0,25	0	15	162		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05
Всего в Обед			29,62	33,85	127,1	728,5	0,3	1,06	0,15	79,39	302,8	36,19	4,1

Пронумерованно и пронумерованно
на *4 (четыре)* листах
Директор ООО "Кубера"

М.С. Шишкин

