

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ООО КШП «Кубаночка-93»



ООО КШП «Кубаночка-93»



# Основное (организованное) примерное циклическое меню

для учащихся общеобразовательных учреждений

горячие обеды возрастной группа 5-11 классы,

в том числе: учащиеся из многодетных семей, дети с ограниченными возможностями, дети-инвалиды.

на 2022-2023 учебный год

Город Краснодар, 2022

**ОБЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

1 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
TK	Салат по-сезону*	100	1,92	1,50	6,33	77,70
111-04	Борщ сибирский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/25/5	9,43	8,40	16,47	180,20
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	19,90	32,25	3,71	401,15
TK	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
TK	Фрукты свежие**	100	1,50	0,50	21,00	81,00
TK	Фрукты свежие**	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
TK	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>41,68</b>	<b>46,25</b>	<b>105,35</b>	<b>1039,75</b>

  

2 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
TK	Овощи по сезону*	100	1,30	0,10	6,90	58,00
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
431-04	Печень по-строгановски	75/50	20,05	19,20	2,26	261,18
205-17	Макароны отварные с овощами	200	6,89	7,99	38,03	251,20
389-07, TK	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
TK	Кондитерское изделие	30	2,24	2,94	22,32	125,10
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>39,44</b>	<b>35,45</b>	<b>144,00</b>	<b>1078,48</b>

  

3 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
TK	Овощи по-сезону*	100	1,30	0,10	6,90	58,00
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
235-17	Шницель рыбный натуральный	120	15,62	12,49	9,52	242,88
54-11г-20	Пюре картофельное	200	4,26	6,94	26,40	185,86
TK	Какао с молоком	200	3,67	2,50	12,40	106,70
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>36,81</b>	<b>28,45</b>	<b>119,41</b>	<b>959,64</b>

  

4 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
TK	Салат по-сезону*	100	1,92	1,50	6,33	77,70
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	5,10	10,30	93,00
54-5м-2020	Котлета куриная с маслом сливочным	110/10	22,32	5,76	15,04	205,28
TK	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,46	253,80
389-07, TK	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
TK	Фрукты свежие**	100	1,50	0,50	21,00	81,00
TK	Фрукты свежие**	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
TK	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
	<b>Итого</b>	<b>1035</b>	<b>39,04</b>	<b>23,26</b>	<b>154,22</b>	<b>994,78</b>

  

5 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно	38	8,47	11,21	0,00	136,80
138-04	Суп картофельный с крупой	250	2,50	3,00	18,30	113,00
TK	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной	200/10	19,39	23,27	38,13	492,69
TK	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	85,00
TK	Фрукты свежие**	100	1,50	0,50	21,00	81,00
TK	Фрукты свежие**	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
TK	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
	<b>Итого</b>	<b>893</b>	<b>37,69</b>	<b>38,82</b>	<b>139,32</b>	<b>1107,69</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>194,66</b>	<b>172,23</b>	<b>662,30</b>	<b>5180,34</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>38,93</b>	<b>34,45</b>	<b>132,46</b>	<b>1036,07</b>

6 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25
268-17	Шницель говяжий	110	18,24	15,00	16,72	306,54
54-11г-20	Пюре картофельное	200	4,26	6,94	26,40	185,86
TK	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	85,00
TK	Фрукты свежие**	100	1,50	0,50	21,00	81,00
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
	<b>ИТОГО</b>	<b>955</b>	<b>33,39</b>	<b>27,87</b>	<b>144,80</b>	<b>1001,85</b>

7 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
TK	Овощи по сезону*	100	1,30	0,10	6,90	58,00
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, TK	Плов из говядины или птицы	50/150	21,60	21,20	37,73	349,33
350-17, TK	Кисель из свежих плодов	200	0,12	0,00	35,76	145,08
TK	Кондитерское изделие	22	1,64	2,16	16,37	91,74
TK	Фрукты свежие**	100	1,50	0,50	21,00	81,00
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
	<b>ИТОГО</b>	<b>957</b>	<b>33,18</b>	<b>28,28</b>	<b>164,65</b>	<b>980,95</b>

8 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
TK	Овощи по сезону*	100	1,30	0,10	6,90	58,00
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,70	2,90	9,90	77,00
TK	Птица запеченная	140	19,04	31,78	29,96	312,20
302-17	Каша рассыпчатая	200	8,60	13,80	49,60	366,00
389-07, TK	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
	<b>ИТОГО</b>	<b>975</b>	<b>38,40</b>	<b>49,40</b>	<b>158,45</b>	<b>1097,20</b>

9 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно	38	8,47	11,21	0,00	136,80
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	2,00	2,40	14,80	90,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	180/10	14,77	17,47	28,62	374,94
TK	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
TK	Фрукты свежие**	100	1,50	0,50	21,00	81,00
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	69,60
	<b>ИТОГО</b>	<b>883</b>	<b>35,39</b>	<b>35,12</b>	<b>119,79</b>	<b>970,84</b>

10 день						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
TK	Салат по-сезону*	100	1,92	1,50	6,33	77,70
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	5,10	10,30	93,00
TK	Рыба запеченная с маслом сливочным	120/10	19,95	18,60	5,42	308,72
518-04	Картофель отварной	200	4,00	10,20	31,80	242,00
389-07, TK	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
TK	Фрукты свежие**	100	1,50	0,50	21,00	81,00
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
TK	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	81,20
	<b>ИТОГО</b>	<b>935</b>	<b>35,83</b>	<b>36,72</b>	<b>136,94</b>	<b>1086,42</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>176,19</b>	<b>177,39</b>	<b>724,63</b>	<b>5137,26</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>35,24</b>	<b>35,48</b>	<b>144,93</b>	<b>1027,45</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>9528</b>	<b>370,85</b>	<b>349,62</b>	<b>1386,93</b>	<b>10317,60</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>952,8</b>	<b>37,09</b>	<b>34,96</b>	<b>138,69</b>	<b>1031,76</b>

Овощи по-сезону\* - допускается выдача любых овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном  
 Фрукты свежие\*\* - допускается выдача любых фруктов в соответствии с сезоном