



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела
«Роспотребнадзора»
г.о. Новокуйбышевск

Г.Н. Зотов



Утверждаю
Директор НМУП ФШП

И.Д. Резинкина

Примерное циклическое меню завтраков и обедов на осенне-зимний
период для учащихся общеобразовательных школ г. Новокуйбышевска

Наименование блюд		Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
I день				белки	жиры	углеводы
Завтрак(1)						
	Икра кабачковая	60	49,8	0,84	2,9	5,1
265	Плов	150	239	17,5	6,6	27,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		412,4	20,84	9,9	60,3
Завтрак(2)						
	Икра кабачковая	80	66,4	1,12	3,9	6,8
265	Плов	180	287	21	8	33
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		540,6	27,02	12,7	80
Обед (1)						
424	Булочка "домашняя"	60	235,2	4,5	7,9	36,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	106	2,12	2,22	19,4
63	Бифштекс "Адрон" с соусом	80	170	11	12,8	2,7
197/306	Горох отварной	150	237	1,3	1,35	42,9
388	Напиток шиповника	200	143,8	0,68	0	35
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		994,6	23,3	24,87	157,1
Обед(2)						
424	Булочка "домашняя"	100	392	7,5	13,2	60,9
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	132,5	2,65	2,8	24,2
63	Бифштекс "Адрон" с соусом	80	170	11	12,8	2,7
197/306	Горох отварной	180	284,4	15,8	1,6	51,5
388	Напиток шиповника	200	143,8	0,68	0	35
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		1288,9	43,73	31,4	207,5

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	II день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
420	Колбаса запеченная в тесте	100	217	10,9	6,9	27,8
175	Каша вязкая молочная ячневая с маслом, с сахаром	150	195,7	4,2	8,3	24
382	Какао с молоком	200	150,8	3,7	3,2	26,7
	Итого:		563,5	18,8	18,4	78,5
	Завтрак(2)					
420	Колбаса запеченная в тесте	100	217	10,9	6,9	27,8
175	Каша вязкая молочная ячневая с маслом, с сахаром	200	273	6,1	12,1	35
382	Какао с молоком	200	150,8	3,7	3,2	26,7
	Итого:		640,8	20,7	22,2	89,5
	Обед(1)					
29	Салат из сырых овощей	60	59,3	0,9	3,8	3,5
82	Борщ из свежей капусты	200	112,3	1,8	4,9	15,2
240	Фрикадельки рыбные	80	65	6,1	2,1	5,5
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,1	5,1	18,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		559,4	15,7	16,5	85,2
	Обед(2)					
29	Салат из сырых овощей	100	98,8	1,5	6,3	5,8
82	Борщ из свежей капусты, зеленью	250	140,4	2,25	6,1	19
240	Фрикадельки рыбные	100	81,3	7,6	2,6	6,9
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,72	6,1	22,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		733,4	21,27	22,1	109

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	III день					
	Завтрак(1)					
71	Огурец свежий	60	9,6	0,5	0	2
290	Птица тушеная в соусе	100	210	13,9	15,5	3,8
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	150	249,6	7,5	6,3	40,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		592,8	24,4	22,2	74,1
	Завтрак(2)					
71	Огурец свежий	80	12,8	0,66	0	2,7
290	Цыпленок тушеный в соусе	110	210	13,9	15,5	3,8
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	180	299,5	9	7,5	48,9
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		709,5	28,46	23,8	95,6
	Обед (1)					
45	Салат из белокочанной капусты	60	52,8	0,84	2,8	6,2
96	Рассольник ленинградский	200	109	1,7	4	16,4
259	Жаркое по-домашнему	175	223	17,1	7,8	21
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		627,6	24,34	15,2	98,2
	Обед (2)					
45	Салат из белокочанной капусты	100	88	1,4	4,6	10,4
96	Рассольник ленинградский	250	128,3	1,9	5,2	16,7
259	Жаркое по-домашнему	180	223	17,1	7,8	21
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		745,7	27,5	18,6	115,3

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	IV день					
	Завтрак (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	15,6	0,36	0,12	2,76
267/331	Шницель рубленый с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
202	Макароны отварные	150	208,8	6,5	0,7	44
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		525,3	27,96	15,02	79,36
	Завтрак(2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	100	26	1,2	0,2	4,6
267/331	Шницель рубленый с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
202	Макароны отварные	180	232	7,2	0,88	48,8
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		558,9	29,5	15,28	86
	Обед(1)					
	Свекла отварная (доп.)	60	62	1,1	3,2	7,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	77,4	1,28	3,94	9,2
250	Бефстроганов	100	204	17,5	12,4	5,7
305	Рис припущенный	150	214,4	3,6	4,7	39,3
359	Кисель	200	139,2	0,3	0	34,5
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		799,6	27,48	24,84	116,4
	Обед(2)					
75	Икра свекольная	100	132	2,3	6,8	15,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,8	1,6	4,9	11,5
250	Бефстроганов	100	204	17,5	12,4	5,7
305	Рис припущенный	180	257,2	4,3	5,7	47,2
359	Кисель	200	139,2	0,3	0	34,5
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		995,4	32,1	30,8	147,5

	V день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	Завтрак (1)					
224	Запеканка из творога с морковью, молоком сгущенным	150	503,6	18,4	13,9	71,1
338	Фрукт (яблоко)	1/2 шт.	94	0,8	0	22,8
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	Итого:		662,6	19,4	13,9	109,9
	Завтрак (2)					
224	Запеканка из творога с морковью, молоком сгущенным	200	671,4	24,5	18,5	94,8
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
338	Фрукт	1/2 шт.	94	0,8	0	22,8
	Итого:		830,4	25,5	18,5	133,6
	Обед (1)					
29	Салат из сырых овощей	60	59,3	0,9	3,8	3,5
82	Борщ из свежей капусты	200	112,3	1,8	4,9	15,2
282	Оладьи из печени <i>Варено</i>	80	251,2	14	19,4	5,2
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,11	5,1	18,6
342	Компот из свежих плодов (((смородины	200	119,8	0,2	0	29,8
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		777,8	23,71	33,8	92,9
	Обед (2)					
29	Салат из сырых овощей	100	98,8	1,5	6,3	5,8
82	Борщ из свежей капусты, зеленью	250	140,4	2,25	6,1	19
261	Печень говяжья, тушёная в соусе	100	300	16,8	21	6,2
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,8	6,1	22,3
342	Компот из свежих плодов (((смородины	200	119,8	0,2	0	29,8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		984,3	30,65	40,5	116,3

с 6 дня

	VI день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
	Икра кабачковая	60	49,8	0,84	2,88	5,1
	Колбаса отварная	60	126	4,7	11,7	0,5
202	Макароньы отварные	150	208,8	6,5	0,7	44
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		508,2	14,54	15,68	77,2
	Завтрак(2)					
	Икра кабачковая	80	66,4	1,1	3,84	6,8
	Колбаса отварная	80	168	6,3	15,6	0,7
202	Макароньы отварные	180	232	7,2	0,8	48,8
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		595	17,2	20,64	84,9
	Обед(1)					
430	Булочка «Российская»	60	209	4,3	5,1	36,4
102	Суп картофельный с горохом	200	131	4,6	4,3	19
278/331	Тефтели с соусом	110	193	8,4	12,2	12,5
171/302	Каша гречневая	150	321	6,7	10,6	49,8
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	116,6	0,16	0	29
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		1073,2	27,86	32,8	167,3
	Обед(2)					
430	Булочка «Российская»	100	348,3	7,2	8,5	60,6
102	Суп картофельный с горохом	250	163,7	5	5,3	23,8
278/331	Тефтели с соусом	125	219,3	9,5	13,9	14,2
171/302	Каша гречневая	180	385,2	8	12,7	59,7
342	Компот из свежих плодов(яблок)	200	116,6	0,16	0	29
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		1399,3	35,96	41,4	220,5

Наименование блюд		Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
VII день				белки	жиры	углеводы
Завтрак(1)						
174	Каша молочная из риса и пшена с маслом, сахаром	150	195,7	4,2	8,3	24
406/457	Пирог с мясом	100	245,3	11,7	5,3	37,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	149	2,68	28,3	15
Итого:			590	18,58	41,9	76,7
Завтрак(2)						
174	Каша молочная из риса и пшена с маслом, сахаром	200	273	6,1	12,1	35
406/457	Пирог с мясом	110	269,8	12,9	6,4	41,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	149	2,68	28,3	15
Итого:			691,8	21,68	46,8	91,5
Обед(1)						
32	Салат «Бабушкин салатик»	60	86,4	1,74	6,3	5,9
101/226	Суп картофельный с пшеном рыбой	200	160	10,4	6,4	16
61	Капуста тушёная с фаршем	150	214,6	15	4,5	18,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
Итого:						
Обед(2)						
32	Салат «Бабушкин салатик»	100	144	2,9	10,5	9,9
101/226	Суп картофельный с пшеном рыбой	250	200	11,4	7,4	20
250	Говядина тушёная с капустой	180	257,5	18	11,4	22,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
Итого:			855,3	38,5	30,3	107,1

Наименование блюд		Пищевые вещества (г)				
VIII день		Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
Завтрак (1)						
71	Огурец свежий (доп.)	60	9,6	0,5	0	2
227	Рыба припущенная	80	118,4	13,4	7,2	0
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,1	5,1	18,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		384,2	19,5	12,7	48,2
Завтрак (2)						
71	Огурец свежий (доп.)	80	12,8	0,6	0	2,7
227	Рыба припущенная	100	148	16,8	9	0
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,8	6,1	22,3
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		443,5	23,7	15,5	52,6
Обед (1)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	15,6	0,72	0,12	2,8
99	Суп из овощей с зел. гор.	200	86,6	1,4	3,9	11,4
288	Цыпленок отварной с маслом	80/5	202,4	16,5	14,7	1
202	Макароны отварные	150	208,8	6,5	0,7	44
342	Компот из свежих плодов	200	118	0,3	0	29,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		734	29,12	20,02	109
Обед (2)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	80	20,8	0,96	0,16	3,7
99	Суп из овощей с зел. гор.	250	108,2	1,75	4,9	14,2
288	Цыпленок отварной с маслом	100/7	264	21,5	20,9	1,5
202	Макароны отварные	180	232	7,2	0,88	48,8
342	Компот из свежих плодов	200	118	0,3	0	29,2
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		909,2	37,81	27,84	130,6

Наименование блюд		Пищевые вещества (г)				
IX день		Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
Завтрак(1)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	15,6	0,72	0,12	2,8
63	Бифштекс "Адрон" с соусом	80	170	11	12,8	2,7
197	Горох отварной	150	264,1	12,8	5,2	41,6
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
Итого:			578,3	27,12	18,52	75,7
Завтрак(2)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	80	20,8	0,96	0,16	3,7
63	Бифштекс "Адрон" с соусом	80	170	11	12,8	2,7
197	Горох отварной	180	317	15,3	6,2	49,9
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
Итого:			700	32,26	19,96	97,5
Обед(1)						
31	Салат «ромашка»	60	93,6	1	6	9,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	77,4	1,28	3,94	9,2
260	Гуляш из говядины	100	134	15,4	6,4	3,7
171/302	Каша рассыпчатая перловая	150	202,5	4,4	4,7	35,6
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
Итого:			750,3	26,78	21,64	112,3
Обед(2)						
31	Салат «ромашка»	100	156	1,8	10,1	15,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,5	1,6	4,9	11,5
260	Гуляш из говядины	100	134	15,4	6,4	3,7
171/302	Каш перловая	180	259	5,8	5,8	45,9
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
Итого:			951,9	31,7	28,2	143,6

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	Х день					
	Завтрак(1)					
15	Сыр <i>25</i>	30	106	7,9	8,2	0
210	Омлет натуральный	150	169,8	7,4	11,9	7
376	Чай с сахаром <i>с сахар.</i>	200	60	0,1	0	15
	Батон	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Итого:		416,3	18,25	20,95	36,1
	Завтрак(2)					
15	Сыр <i>30</i>	40	141,3	10,7	10,9	0
210	Омлет натуральный	180	180	8,9	14,3	8,4
376	Чай с сахаром <i>с сахар.</i>	200	60	0,1	0	15
	Батон	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Итого:		20	22,55	26,05	37,5
	Обед(1)					
2	Салат "Ералаш"	60	57	1	2	6
108/109	Суп картофельный с клёцками	200	154,8	4,2	5	23,2
284	Запеканка картофельная с мясом, маслом <i>35/60/5</i>	140/5	244	15,2	13,6	15,3
349	Компот из с/ф	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		646	24,2	21,2	86,9
	Обед(2)					
	Салат "Ералаш"	100	95	1,6	2,5	9,2
108/109	Суп картофельный с клёцками	250	193,5	5,3	6,3	29
284	Запеканка картофельная с мясом, маслом <i>40/90/5</i>	180	313,7	19,3	17,5	19,3
349	Компот из с/ф	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		856	32,4	27,3	112,5

Технолог



Нефедова И.В.