



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



Согласовано
Председателю Управляющему
советом *Л.А. Палашица*

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»
Резинкина Л.П.

Примерное цикличное меню завтраков и обедов на весенне-летний
период учащихся с 1 – 11 класс и детей с ограниченными
возможностями здоровья общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	520	16	18,7	68,4	506	
	Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33
	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	16,7	93	101
	Шницель	50	7,1	9,2	10,9	140	268
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	28,493	17,933	137,8	811,63	
	Итого за день:		44,493	36,633	206,2	1317,63	
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п/п
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	550	14,30	20,60	60,05	483,90	
	Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Гуляш из говядины	70	10,78	4,43	2,59	93,8	260
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	34,973	14,063	146,29	852,23	
	Итого за день:		49,27	34,66	206,34	1336,13	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак		100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Колбаса запеченная в тесте	200	8,5	13,3	62,2	405,3	173-175
	Каша вязкая молочная	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Какао с молоком	500	23,1	23,4	116,7	773,1	
	Итого:						
Обед		50	0,8	3	5,5	52	52
	Салат из свеклы отварной	200	1,7	4	16,4	109	96
	Рассольник ленинградский	90	7,1	9,2	10,9	142	268
	Биточки с соусом	100	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Картофельное пюре	200	1	0	34	140,2	348
	Компот из кураги	30	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Хлеб пшеничный	700	16,367	20,2	99,8	634,2	
	Итого:		39,467	43,6	216,5	1407,3	
	Итого за день:						
Завтрак		120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Колбаса запеченная в тесте	230	9,7	15,29	71,53	466,09	173-175
	Каша вязкая молочная	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Какао с молоком	550	26,48	26,77	131,49	877,29	
	Итого:						
Обед		50	1,1	4,2	7,7	72,8	52
	Салат из свеклы отварной	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Рассольник ленинградский	90	7,1	9,2	10,9	142	268
	Биточки с соусом	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Картофельное пюре	200	1	0	34	140,2	348
	Компот из кураги	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Хлеб пшеничный	800	18,7	24,43	112,7	739,7	
	Итого:		45,18	51,2	244,19	1616,99	
	Итого за день:						

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,4	13,9	76,2	503	224
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:	500	19,1	13,9	110,1	641	
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,24	0	1,02	4,8	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Рыба припущенная с соусом	80	8,8	2	1,9	61	227/331
	Рис припущенный	100	2,43	3,15	26,22	142,86	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	42,4	
		700	17,3	11,72	99,54	574,26	
	Итого:		25,8	21,44	197,18	1087,52	
	Итого за день:		25,8	21,44	197,18	1087,52	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,5	18,5	101,6	670,6	224
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Обед	Итого:	550	25,2	18,5	135,5	808,6	
	Овощи натуральные свежие	40	0,32	0	0,91	6,4	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Рыба припущенная с соусом	80	8,8	2	1,9	61	227/331
	Рис припущенный	150	3,65	4,75	39,33	214,29	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	21,8	13,85	129,34	732,09	
Итого за день:		47	32,35	264,84	1540,69		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4								
Завтрак								
		20	0,24	0,04	0,92	5,2	71	
	Овощи натуральные свежие	110	17	14	4	204,8	288/331	
	Птица отварная с соусом	140	7	6	38	232,96	171/302	
	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,1	0	15	60	376	
	Чай с сахаром	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	500	19,74	14,44	32,52	333,6		
Обед		30	0,24	0,03	0,51	3,9	к.п	
	Огурец солёный	250	5	5,3	23,8	163,7	102	
	Суп картофельный с горохом	50	7,1	9,2	10,9	139	268	
	Котлета	150	2,067	3,4	12,4	88,4	312	
	Картофельное пюре	200	0,1	0	21,8	87,6	349	
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	730	18,207	18,53	90,01	585,2		
	Итого за день:		37,947	32,97	122,53	918,8		
Завтрак		30	0,36	0,06	1,38	7,8	71	
	Овощи натуральные свежие	110	15,4	10,7	4	174	288/331	
	Птица отварная с соусом	150	6,7	10,6	49,8	249,6	171/302	
	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,1	0	15	60	376	
	Чай с сахаром	60	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Итого:	550	27,36	22,16	95,38	618,6		
		50	6,5	0,4	0,05	0,85	к.п	
	Обед	Огурец солёный	250	5	5,3	23,8	163,7	102
		Суп картофельный с горохом	210	20,5	9,4	24	267,6	259
	Жаркое по-домашнему	200	0,1	0	21,8	87,6	349	
	Компот из смеси сухофруктов	60	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	12	58,5		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	58,5		
	Итого:	800	66,21	38,36	202,23	1324,05		
	Итого за день:		71,01	39,16	227,43	1451,25		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Свекла отварная	30	0,48	0,05	2,87	13	2*
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	500	21,48	22,85	56,73	518,6	
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	9,2	77,4	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Макароны отварные	100	3,53	3,2	19,867	119,6	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	19,33	25,3	85,007	664,6	
	Итого за день:		40,81	48,15	141,737	1183,2	
							2*
Завтрак	Свекла отварная	50	0,8	0,08	4,78	22	
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	550	24,2	23,28	71,24	591,2	
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	800	21,4	27,9	96,04	743,8	
	Итого за день:		45,6	51,18	167,28	1335	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	70	5,4	13,65	0,58	147	к.п
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	502	14	21,15	62,03	496,5	
Обед	Булочка "Российская"	40	2,9	3,4	24,26	139,3	430
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,3	19,08	131	102
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5	4,2	4,98	166	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,02	26	110,12	858,5	
	Итого за день:		38,02	47,15	172,15	1355	
	Завтрак	Икра кабачковая	30	0,7	2,3	4,25	41,5
Колбаса отварная		70	7,3	18,2	0,8	147	к.п
Макароны отварные		170	6	5,44	32,41	203,32	202
Чай с сахаром, с лимоном		222	0,2	0	16	65	377
Хлеб пшеничный		60	2,4	0,4	12,6	63,6	
Итого:		552	16,6	26,34	66,06	520,42	
Обед	Булочка "Российская"	40	2,9	3,4	24,26	139,3	430
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	249,6	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	800	26,66	33,4	159,66	974,8	
	Итого за день:		43,26	59,74	225,72	1495,22	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Сыр	30	8	8,2	0	106	15
	Булочка "Бутербродная"	70	5,6	1,82	40	198,8	к.п.
	Каша вязкая молочная	200	6,1	12,1	35	273	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:	500	15,28	16,6	103,3	623,6	
Обед	Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	30	
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	14	16,7	13,9	269	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
		450					
	Итого:	700	20,425	25,2	75,65	597,4	
	Итого за день:		35,705	41,8	178,95	1221	
Завтрак	Сыр	40	10,6	10,9	0	141	15
	Булочка "Бутербродная"	100	8	2,6	57,4	284	к.п.
	Каша вязкая молочная	210	7,3	11,4	53,3	245	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:	550	29,48	27,58	139	821,8	
Обед							
	Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	30	
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	21,5	25,7	21,3	413	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	30,325	34,6	95,65	805	
	Итого за день:		59,805	62,18	234,65	1626,8	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие	50	0,4	0	1,7	8	71
	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32,1	436	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,667	21	106	
	Итого:	500	24,3	25,967	69,8	610	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Шницель рубл., соус	80	7,8	7,4	11,1	139	268/331
	Каша рассыпчатая перловая	100	2,9	3,16	23,7	135	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:	700	14,45	12,05	62,25	521,7	
	Итого за день:		38,75	38,017	132,05	1131,7	
Завтрак	Овощи натуральные свежие	50	0,4	0	1,7	8	71
	Плов из птицы	250	24,8	31,6	40,1	545	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	560	30,1	32,4	82	740,2	
Обед	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Гуляш	70	10,78	4,48	2,59	93,8	260
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	21,93	9,86	78,54	600,3	
	Итого за день:		52,03	42,26	160,54	1340,5	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	к.п
	Биточки рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	120	234/330
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	500	12,94	12,33	54,41	380,1	
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,88	15,2	112,32	82
	Птица тушеная в соусе	100	13,5	17,1	3,8	223	290/331
	Макароны отварные	120	4,24	3,84	22,88	143,5	202
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,6	26,48	97,86	729,42	
	Итого за день:		37,54	38,81	152,27	1109,52	
Завтрак							
	Огурец солёный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	к.п
	Биточки рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	120	234/330
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	550	15,5	12,75	67,35	446,3	
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Кнели из птицы с соусом	100	7,6	10,3	4,2	146	301/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	22,61	22,26	120,38	780	
	Итого за день:		38,11	35,01	187,73	1226,3	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	9,68	19,5	10,2	255	210
	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	503	12,88	19,9	57,7	461,6	
Обед	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	44,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем	130	13	8,2	16	186	61*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,98	16	84,4	580,5	
	Итого за день:		37,86	35,9	142,1	1042,1	
	Завтрак						
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
Омлет натуральный	125	11,4	23	11,2	301,7	210	
Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378	
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2		
Итого:	550	18,2	25,4	55,8	597,9		
Обед	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	44,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Шницель	50	7,1	9,2	10,9	139	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4	21	128,85	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	800	21,48	17,4	91,9	597,1	
	Итого за день:		39,68	42,8	147,7	1195	
	Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			37,64	38,45	166,17	1177,377
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			45,1	40,8	191,9	814,91	

В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Технолог: Петрунина