



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



Согласовано
Председателем Совета
родителей
Шмелева М.А. *[Signature]*

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»

[Signature]
Резинкина Л.П.

Примерное циклическое меню завтраков и обедов на осенне-зимний период
учащихся с 1 – 11 класс и детей с ОВЗ, СВО общеобразовательной школы
г.о. Новокуйбышевск



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»**

**Согласовано
Директор школы № 4**



Резинкина Л.П.

**Примерное циклическое меню завтраков и обедов на осенне-зимний период
учащихся с 1 – 11 класс и детей с ОВЗ, СВО общеобразовательной школы
г.о. Новокуйбышевск**

2023-2024

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 1							
Завтрак							
с1-4кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	160	5,016	4,58	27,3	171	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	85	
	Итого:	500	15,776	17,36	70,19	500	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19	131	102
	Плов с икрой кабачковой	210	15,04	31,9	36,1	491,7	265/п.п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	21	106	
	Итого:	700	25,86	37,18	121,1	923,3	
	Итого за день:		41,636	54,54	191,29	1423,3	
Завтрак							
с5-11кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	200	5,38	4,89	29,2	183	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	560	17,74	17,97	80,49	554,20	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5	5,35	23,8	163,8	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18	37,1	42,6	577,6	265/п/п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	30,56	43,65	136,6	1063,2	
	Итого за день:		48,30	61,62	217,09	1617,40	

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 2							
Завтрак							
с1-4кл	Булочка "бутербродная" с сыром	100	11.74	7.55	45,,92	227.2	110*/15
	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	21.42	22.33	63.3	652	
Обед							
с1-4кл							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.3	3.9	9.2	120.3	88
	Биточки с соусом	100	7.1	9.2	10.9	147	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	2.57	3.5	15.3	101.4	312/2*
	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	15.67	17.2	90	611.5	
	Итого за день:		37.09	39.53	153.3	1263.5	
Завтрак							
с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	140	18.6	13.5	57.4	420	110*/15
	Каша вязкая молочная	210	6.1	12.1	35	286.65	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.3	151.8	379
	Итого:	550	28.28	28.28	120.7	858.45	
Обед							
с5-11кл							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.6	4.8	11.5	129	88
	Биточки с соусом	100	7.1	9.2	10.9	147	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3.6	5.2	21.5	145.6	312/2*
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.53	16.8	106.7	
	Итого:	800	17.8	19.93	102.7	707.5	
	Итого за день:		46.08	48.21	223.4	1565.95	

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 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18.4	13.9	76.2	503	224
с1-4кл	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	Суп картофельный с рисом	200	1.6	2.2	16.7	93	101
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/330
	Горох отварной с огурцом соленным	150	11.6	0.94	37.8	209	197/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87.6	349
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.53	16.8	84.8	
	Итого:	710	27.8	14.87	112.7	699.4	
	Итого за день:		46.9	28.77	222.8	1340.4	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24.5	18.5	101.6	670.6	224
с5-11кл	Плоды свежие	150	0.6	0	18.9	78	338
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Итого:	550	25.2	18.5	135.5	808.6	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	2	2.76	20.9	116.3	101
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/330
	Горох отварной с огурцом соленным	180	13.4	1.35	43.6	241	197/70
	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:	810	31.6	16.11	131.1	797.1	
	Итого за день:		56.8	34.61	266.6	1605.7	

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 4							
Завтрак							
с1-4кл	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	5,7	1*
	Птица тушенная в соусе	100	15,4	10,7	4	174,6	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7	6	38	242,67	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	540	17,99	11,28	34,84	546,97	
Обед							
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4	12	90	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,4	5,9	9,1	115	239/331
	Рис припущенный с огурцом свежим	150	3,3	41,2	34,3	190,7	305/71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	700	15,48	51,7	111	642,5	
	Итого за день:		33,47	62,98	145,84	1189,47	
Завтрак							
	Салат Витаминка	100	0,09	0,18	3,24	5,7	1*
с5-11кл	Птица тушенная в соусе	100	15,4	10,7	4	174,6	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,7	10,6	49,8	260	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	128	
	Итого:	640	27,09	22,28	97,24	628,3	
Обед							
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	15	112	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,4	5,9	9,1	115	239/331
	Рис припущенный с огурцом свежим	180	3,8	4,8	42,9	218	305/71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	128	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	58,5	
	Итого:	820	19,43	16,8	139,2	775,3	
	Итого за день:		46,52	39,08	236,44	1403,6	

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							
с1-4кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17.2	20.8	23.56	351	289/71
	Чай с молоком	215	1.4	1.6	17.7	91	378
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.53	16.8	84.8	
	Итого:	500	21.8	22.93	58.06	526.8	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0.84	2.4	6.2	52.8	45
с1-4кл	Рассольник ленинградский	200	1.7	4	16.4	109	96
	Кнели из птицы с соусом	90	8.9	11.3	0.4	162	294
	Макароны отварные	150	5.35	4.8	28.6	179.4	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0	29	116.6	342
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12	58.5	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	Итого:	760	21.35	23.2	105.2	742.3	
	Итого за день:		43.15	46.13	163.26	1269.1	
Завтрак							
с5-11кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	255	17.2	20.8	23.56	354.3	289/71
	Чай с молоком	215	1.4	1.6	17.7	91	378
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	33.6	170	
	Итого:	550	25	23.4	74.86	615.3	
Обед	Салат из свежей капусты	100	1.4	4.6	10.3	88	45
с5-11кл	Рассольник ленинградский	250	1.9	5.2	16.7	136.3	96
	Кнели из птицы с соусом	100	8.9	11.3	0.4	162	294
	Макароны отварные	180	6.4	5.8	34.3	215.3	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0	29	116.6	342
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12	58.5	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	Итого:	890	23.16	27.6	115.3	840.7	
	Итого за день:		49	55.2	230.6	1681.4	

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

Возрастная категория: 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							
с1-4кл	Котлета с соусом	100	8,3	9	13,8	177	268/331
	Макароны отварные с икрой кабачковой	150	7,1	9,2	10,9	140	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	4,6	5,2	25	169	377
	Хлеб пшеничный	40	0,2	0	16	65	
	Итого:	512	3,2	0,53	16,8	84,8	
			23,4	23,93	82,5	635,8	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4	4,3	19	131	102
	Тефтели с соусом	100	7,5	12,3	11	184	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленным	150	6,5	5,4	36	220	171/302/70
	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	21,86	22,6	115,6	754,2	
	Итого за день:		25,06	23,13	132,4	839	
Завтрак							
с5-11кл	Котлета с соусом	100	7,1	9,2	10,9	140	268
	Макароны отварные с икрой кабачковой	180	6	5,44	32,41	204	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	4	0,6	21	65	377
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	552	21,9	16,04	89,51	536,2	
			43,8	32,08	179,02	1072,4	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5	5,4	24	163,8	102
	Тефтели с соусом	100	7,5	12,3	11	184	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленным	180	7,7	6,3	41	253	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12	58,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	800	25,56	24,83	133,8	860,7	
	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 2 День 2							
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11.74	3.47	40.4	240	410
с1-4кл	Каша вязкая молочная	200	8.5	13.3	62.2	269	173-175
	Какао с молоком	200	3.7	3.2	26.7	150.8	382
	Итого:	500	23.94	19.97	129.3	659.8	
Обед	Салат из свеклы отварной	70	1.1	4.2	7.7	72.8	52
с1-4кл	Суп овощной	200	1.4	4	11.4	90	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	14	16.7	13.9	292	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87.6	349
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20	97	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	107	
	Итого:	700	23.9	26	95.8	746.4	
	Итого за день:						
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11.74	3.47	40.4	240	410
с5-11кл	Каша вязкая молочная	230	8.5	13.3	62.2	326	173-175
	Какао с молоком	200	3.7	3.2	26.7	150.8	382
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.27	8.4	42.4	
	Итого:	550	25.54	20.24	137.7	759.2	
Обед			39.34	37.01	235	1278.4	
с5-11кл	Салат из свеклы отварной	100	1.6	6	11	104	52
	Суп из овощей	250	1.75	4.9	14.2	109	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	21.5	25.7	21.3	401	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	50	4.8	0.8	25.2	127.2	
	Итого:	800	31.05	37.6	101.5	867.8	
	Итого за день:		56.59	57.84	239.2	1627	

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 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	52.8	45
с1-4кл	Плов из птицы	200	19	22	29	408	291
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	4	0.667	21	106	
	Итого:	500	24.1	25.667	71	626.8	
Обед							
с1-4кл							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	2.2	19	106	103
	Шницель с соусом	100	7.8	7.4	11.1	139	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	29	5	31	187	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	8	143.8	388
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12	58.5	
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.27	8.4	42.4	
	Итого:	700	43.2	15.17	89.5	676.7	
	Итого за день:		67.3	40.837	160.5	1303.5	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	4.6	10.3	88	45
с5-11кл	Плов из птицы	200	19	22	29	408	291
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7	
	Итого:	550	24.5	27.2	75.3	662.7	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.65	2.8	24.2	132	103
	Гуляш	100	10.78	4.48	2.59	134	260
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	4.4	4.7	35.6	202.5	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	8	143.8	388
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7	
	Итого:	800	19.41	8.08	63.79	758	
	Итого за день:		43.91	35.28	139.09	1420.7	

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							
с1-4кл	Биточки рыбные с соусом	100	7,1	6,8	7,7	160,5	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3,1	5,1	18,6	180,9	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	21	106,7	
	Итого:	500	14,3	12,5	62,3	508,1	
Обед	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	57	1*
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	2,25	6,1	19	140,4	82
	Птица тушенная в соусе	90	7,6	10,3	4,2	146	301/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	30		0,3	12	58,5	*****
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	700	17,74	22,08	101,44	732,9	
Итого за день:							
Завтрак							
с5-11кл							
	Биточки рыбные с соусом	100	7,1	6,8	7,7	160,5	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	190	3,1	5,1	18,6	180,9	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	550	15,1	12,7	49,3	528,6	
Обед	Салат Витаминка	100	1,5	5	11	95	1*
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Птица тушенная в соусе	100	7,6	10,3	4,2	146	301/331
	Макароны отварные	180	6	5,8	34	215	202/309
	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 за день:	880	21,15	27,8	110,6	786,6	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Основные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.6	0	18.9	78	338
с1-4кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	9.68	19.5	10.2	255	210
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7	
	Итого:	506	14.38	20.1	65.1	499.7	
Обед							
с1-4кл							
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	7.2	5.4	20	195	101/226
	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1.8	11	14	157	143
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	30	1.3	0.2	8	58	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	Итого:	710	23.7	28	100.2	800.2	
	Итого за день:		38.08	48.1	165.3	1299.9	
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.6	0	18.9	78	338
с5-11кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	11.4	23	11.2	301.7	210
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25	127.2	
	Итого:	565	16.9	23.8	70.1	566.9	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	2.25	6.1	19	140.4	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/330
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2.5	12.5	16.3	183	143
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7	
	Итого:	800	18.55	17.9	93.6	795.3	
	Итого за день:		35.45	41.7	163.7	1362.2	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			24.00	25.82	103.45	1117.982	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			30.1	31.8	131.9	454.80	
В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - вит			17.1	16.1	84.6	950.42	