



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласованно
Директор школы № 4

Директор О.В. Борисова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»



Примерное цикличное меню завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся 5 – 11 классов образовательных учреждений, один из родителей(законных представителей) которых относится к категории лиц, принимающих участие в СВО.
г. Новокуйбышевск

2023-2024

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
с5-11кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	210	6,00	5,00	30,00	192,00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	560	17,56	17,88	77,09	542,00	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	280	20,,16	41,55	47,71	646,00	265/п/п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	830	12,56	48,10	141,71	1131,60	
	Итого за день:		30,12	65,98	218,80	1673,60	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	140	18,60	13,50	57,40	420,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	230	7,00	13,90	40,25	314,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Итого:	570	29,18	30,08	125,95	885,80	
Обед							
с5-11кл	Булочка Домашняя	100	7,50	13,20	60,90	392,00	424
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,80	11,50	129,00	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,60	5,20	21,50	168,00	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	900	26,10	33,20	167,80	1142,20	
			55,28	63,28	293,75	2028,00	
	Итого за день:						

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 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	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
	Плоды свежие	200	0,80	0,00	25,20	104,00	338
с5-11кл	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	600	25,40	18,50	141,80	834,60	
Обед	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	180	13,40	1,35	43,60	241,00	197/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	900	30,80	15,91	126,90	775,90	
	Итого за день:		56,20	34,41	268,70	1610,50	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
с5-11кл	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,02	8,38	54,30	289,00	171/302
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	660	30,32	29,68	109,30	781,20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
с5-11кл	Тефтели рыбные с соусом	120	7,68	7,08	10,92	150,00	239/331
	Рис припущенный с огурцом свежим	180	3,80	4,76	39,57	249,23	305/71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,00	58,50	
	Итого:	840	20,71	17,94	137,69	840,73	
	Итого за день:		51,03	47,62	246,99	1621,93	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
с5-11кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	260	18,25	22,07	24,98	372,48	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	80	6,40	1,00	33,60	170,00	
	Итого:	555	26,05	24,67	76,28	633,48	
Обед	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
	Рассольник ленинградский	250	1,90	5,20	16,70	136,30	96
	Кнели из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Макароны отварные	180	6,40	5,80	34,30	215,30	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	64,00	
	Итого:	990	24,54	28,85	127,94	910,70	
	Итого за день:		50,59	53,52	204,22	1544,18	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
с5-11кл	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Макароны отварные с икрой кабачковой	200	9,47	12,27	14,53	227,00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	572	20,77	22,07	62,43	566,00	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
с5-11кл	Тефтели с соусом	120	8,95	14,74	13,31	221,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	180	7,70	6,30	41,00	253,00	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Итого:	820	27,01	27,19	135,91	897,70	
	Итого за день:		47,78	49,26	198,34	1463,70	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
Неделя 2 День 2			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,40	240,00	410
с5-11кл	Каша вязкая молочная	240	10,20	15,96	80,90	340,17	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	8,40	42,40	
	Итого:	560	27,24	22,90	156,40	773,37	
Обед							
с5-11кл	Булочка Творожная	100	10,00	3,60	48,60	267,00	440
	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
	Суп из овощей	250	1,75	4,90	14,20	109,00	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	21,30	401,00	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	900	46,44	51,30	145,90	1113,60	
	Итого за день:		73,68	74,20	302,30	1886,97	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 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	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
с5-11кл	Плов из птицы	220	20,90	24,20	31,90	448,80	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	Итого:	570	26,40	29,40	78,20	703,50	
Обед	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,20	132,00	103
	Гуляш	100	10,78	4,48	2,59	134,00	260
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	5,31	5,69	37,20	202,50	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	900	25,12	13,77	113,59	809,30	
	Итого за день:		51,52	43,17	191,79	1512,80	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак							
с5-11кл	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	200	4,13	6,80	24,80	242,00	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	560	16,13	14,40	72,70	589,70	
Обед	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Птица тушенная в соусе	120	16,68	18,60	4,56	252,00	290/331
	Макароны отварные	180	6,00	5,80	34,00	215,00	202/309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	900	29,78	35,00	106,96	864,20	
	Итого за день:		45,91	49,40	179,66	1453,90	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 5								
Завтрак с5-11кл	Плоды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338	
	Омлет натуральный с икрой свекольной	215	21,62	35,28	11,75	316,42	210	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20		
	Итого:	575	30,52	36,08	64,55	555,62		
	Обед с5-11кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226	
	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331	
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2,50	12,50	16,30	183,00	143	
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70		
	Итого:	900	23,50	28,28	124,07	842,40		
				54,02	64,36	188,62	1398,02	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			51,61	54,52	229,32	1619,36		

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

Технолог: