

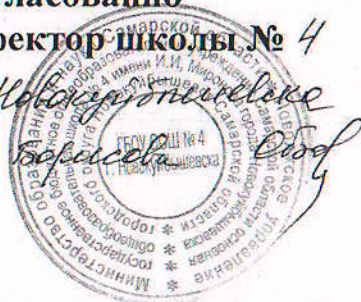


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласованно

Директор школы № 4

1. Новокуйбышевск
0.8 Борисова

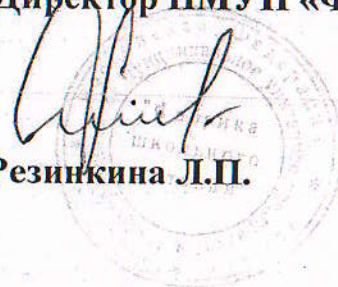


Согласовано
Председатель Управляющего
совета
Ильяс М.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НМУП «ФШП»

Резинкина Л.П.



Примерное циклическое меню завтраков и обедов на осенне-зимний
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

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.
	Котлета с соусом 50/40	90	7,8	7,4	11,1	142	268/331
	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:	500	15,6	12,6	67,3	445	
Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.
	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:		44,093	30,533	205,1	1256,63	
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п/п
	Котлета с соусом 50/40	90	7,8	7,4	11,1	142	268/331
	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	13,90	14,50	58,95	422,90	
Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Гуляш из говядины 35/35	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:		48,87	28,56	205,24	1275,13		

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							
	Колбаса запеченная в тесте	100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Каша вязкая молочная 190/5/5	200	8,5	13,3	62,2	405,3	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:	500	23,1	23,4	116,7	773,1	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	50	0,8	3	5,5	52	52
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4	16,4	109	96
	Биточки с соусом 50/40	90	7,1	9,2	10,9	140	268
	Картофельное пюре	100	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	16,367	20,2	99,8	632,2	
	Итого за день:		39,467	43,6	216,5	1405,3	
Завтрак							
	Колбаса запеченная в тесте	120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Каша вязкая молочная 220/5/5	230	9,7	15,29	71,53	466,09	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:	550	26,48	26,77	131,49	877,29	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	50	1,1	4,2	7,7	72,8	52
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Биточки с соусом 50/40	90	7,1	9,2	10,9	140	268
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	800	17,9	24,3	108,5	716,5	
	Итого за день:		44,38	51,07	239,99	1593,79	

ячка

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 130/20	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	0,36	0,06	1,38	7,8	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	140	3,4	4,4	36,7	200	305
	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	63,6	
		700	19,19	13,16	114,58	655,6	
	Итого:		29,58	24,32	227,26	1250,2	
	Итого за день:		29,58	24,32	227,26	1250,2	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью 170/30	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
	Итого:	550	25,2	18,5	135,5	808,6	
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
	Рыба припущенная с соусом	80	8,8	2	1,9	61	227/331
	Рис припущенный	140	3,4	4,4	36,7	200	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	21,59	13,56	127,18	719,2	
	Итого за день:		46,79	32,06	262,68	1527,8	

ябл

(яблоко)

(доп.поми

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									
	Овощи натуральные свежие	20	0,25	0	0,9	5,2	71	(доп. огур окопчка	
	Птица отварная с соусом 80/30	110	15,4	10,7	4	174	288/331		
	Каша рассыпчатая гречневая	140	6,7	10,6	49,8	321	171/302		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6			
	Итого:	500	18,15	11,1	32,5	302,8			
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	4,9	43	45	(доп.огур	
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,3	19,08	131	102		
	Котлета	50	7,1	9,2	10,9	155	268		
	Картофельное пюре	150	2,067	3,4	12,4	88,4	312		
	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	17,727	19,8	89,68	607,6			
		Итого за день:		35,877	30,9	122,18	910,4		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	30	0,2	0	0,65	3,2	71	(доп. пом	
	Птица отварная с соусом 80/30	110	15,4	10,7	4	174	288/331		
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2			
	Итого:	550	27,2	22,1	94,65	685,4			
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	2,76	6,18	52,8	45		
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102		
	Жаркое по-домашнему 180/30	210	20,5	9,4	24	267,6	259		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39			
	Итого:	800	59,7	40,56	203,63	1423,3			
		Итого за день:		64,5	41,36	228,83	1550,5		

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 1 День 5							
Завтрак	Свекла отварная						
	Рагу из птицы	30	0,48	0,05	2,87	13	2*
	Чай с молоком	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Хлеб пшеничный	215	1,4	1,6	17,7	91	378
		30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:						
Обед	"Бабушкин салатик"	500	21,48	22,85	56,73	518,6	
	Щи из свежей капусты с картофелем	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*
	Котлета рубленая из птицы с соусом	200	1,3	3,9	9,2	77,4	88
	Макароны отварные	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Компот из свежих плодов	100	3,53	3,2	19,867	119,6	202
	Хлеб ржаной	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8	39	
	Итого:	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого за день:	700	19,33	25,3	85,007	664,6	
	Завтрак	Свекла отварная		40,81	48,15	141,737	1183,2
Рагу из птицы		50	0,8	3,08	4,78	22	2*
Чай с молоком		225	17,2	20,8	23,56	351	289
Хлеб пшеничный		215	1,4	1,6	17,7	91	378
Итого:		60	4,8	0,8	25,2	127,2	
Обед	"Бабушкин салатик"	550	24,2	26,28	71,24	591,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*
	Котлета рубленая из птицы с соусом	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88
	Макароны отварные	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Компот из свежих плодов	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202
	Хлеб ржаной	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8	39	
	Итого:	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого за день:	800	21,4	27,9	96,04	743,8	
			45,6	54,18	167,28	1335	

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 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 200/15/7	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 60/50	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	п.п
	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	321	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	1046,2	
	Итого за день:		43,26	59,74	225,72	1566,62	

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 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 190/5/5	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 100/30	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 200/5/5	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 170/30	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	

из кукуруз

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	50	1	3,2	7,1	61,6	45
	Плов из птицы 150/50 (филе)	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	24,9	29,167	75,2	663,6	
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 50/30	80	7,8	7,4	11,1	142	268/331
	Каша рассыпчатая перловая	100	4,4	4,7	35,6	202,5	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	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	15,25	12,18	66,45	545,9	
	Итого за день:		40,15	41,347	141,65	1209,5	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1	3,2	7,1	61,6	71
	Плов из птицы 200/50	250	24,8	31,6	40,1	545	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	550	30,7	35,6	87,4	793,8	
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 35/35	70	10,73	4,43	2,56	9,8	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	21,88	9,81	78,51	516,3	
	Итого за день:		52,58	45,41	165,91	1310,1	

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	Овощи натуральные свежие	30	0,248	0	0,975	4,8	71	помидор
	Биточки рыбные с соусом 50/40	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	12,948	12,3	54,875	381		
Обед	Овощи натуральные свежие	30						огурец
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	9,2	77,4	88	
	Птица тушеная в соусе 50/50	100	13,9	15,5	3,8	210	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	24,14	23,84	90,48	673,7		
	Итого за день:		37,088	36,14	145,355	1054,7		
Завтрак								
	Овощи натуральные	50	0,4	0	1,7	8	71	
	Биточки рыбные с соусом 50/40	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	8	127,2		
	Итого:	550	15,5	12,7	51	447,8		огурец
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,248	0	0,975	4,8	71	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,5	88	
	Кнели из птицы с соусом 50/50	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	21,848	21	112,475	733,1		
	Итого за день:		37,348	33,7	163,475	1180,9		

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	3,2	0,5	16,8	84,8	
	Итого:	503	13,68	20	61,9	482,8	
Обед							
	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	44,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем 100/30	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:		38,66	36	146,3	1063,3	
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	155	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	613,1	
	Итого за день:		39,68	42,8	147,7	1211	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			37,96	38,09	169,79		
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			44,3	40,7	189,4		

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

Технолог: Юдина И.В.