



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



*Председатель Совета
родителей
Шур Шмидта А.А.*



**Примерное циклическое меню на дополнительную витаминизацию
завтраков и обедов на осенне- зимний период учащихся с 1 – 4 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.
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184	279/331
	Макароны отварные	140	5	4,53	26,7	167,4	202/309
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	500	16,28	18,59	77,34	541,5	
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
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	29,333	17,933	133,2	796,63	
	Итого за день:		45,613	36,523	210,54	1338,13	
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,56	1,84	3,4	33,2	п/п
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,55	279/331
	Макароны отварные	150	5,36	4,85	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	13,48	18,97	58,09	457,15	
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	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:		48,45	33,03	204,38	1309,38	

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							
	Колбаса запеченая в тесте	100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Каша вязкая молочная	200	8,5	13,3	62,2	405,3	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Фрукт	70	0	0	4,5	26	338
	Итого:	570	23,1	23,4	121,2	799,1	
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	90	7,1	9,2	10,9	142	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	
	Фрукт	70	0	0	4,5	26	338
	Итого:	770	16,367	20,2	104,3	660,2	
	Итого за день:		39,467	43,6	225,5	1459,3	
Завтрак							
	Колбаса запеченая в тесте	120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Каша вязкая молочная	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	90	7,1	9,2	10,9	142	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	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	800	18,7	24,43	112,7	739,7	
	Итого за день:		45,18	51,2	244,19	1616,99	

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
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Итого:	500	20	13,9	119,5	682,6	
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	130	12,71	5,8	15,6	165,6	259
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	700	24,01	14,59	94,78	607,5	
	Итого за день:		44,01	28,49	214,28	1290,1	
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
		550	25,2	18,5	135,5	808,6	
	Итого:	550	25,2	18,5	135,5	808,6	
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	210	20,5	9,4	24	267,6	259
	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	32,5	18,46	108,98	737,9	
	Итого за день:		57,7	36,96	244,48	1546,5	

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 4							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0	0,68	3,2	71
	Птица отварная с соусом	110	15,4	10,7	4	174,6	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	140	7	6	38	233	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукт	100	0	0	6,43	37,15	338
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	600	25,06	17,1	76,71	571,55	
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
	Тефтели рыбные с соусом	80	6,4	5,9	9,1	115	239/331
	Рис припущенный	100	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	20	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Фрукт	100	0	0	6,43	37,15	338
	Итого:	800	15,99	16,93	124,01	725,55	
	Итого за день:		41,05	34,03	200,72	1297,1	
Завтрак	Овощи натуральные свежие	30	0,24	0	1,02	4,8	71
	Птица отварная с соусом	110	15,4	10,7	4	174,6	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	27,24	22,1	95,02	687,6	
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
	Тефтели рыбные с соусом	80	6,4	5,9	9,1	115	239/331
	Рис припущенный	150	3,4	4,4	36,7	200	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	58,5	
	Итого:	800	19,84	17,56	138,38	792,7	
	Итого за день:		47,08	39,66	233,4	1480,3	

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	50	0,8	0,09	4,79	21,67	
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	505	21,4	21,29	65,35	537,87	
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
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	20,17	25,3	80,407	649,6	
		Итого за день:		41,57	46,59	145,757	1187,47
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	60	5,58	9,12	0,54	106,2	к.п
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,54	16,8	84,4	
	Итого:	500	15,78	16,76	74,59	513,1	
Обед	Булочка "Домашняя"	50	3,75	6,6	30,45	196	
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,3	19,08	131	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,55	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5	4,2	4,98	166	171/302
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,97	27,98	110,6	881,75	
	Итого за день:		40,75	44,74	185,19	1394,85	
	Завтрак	Икра кабачковая	40	0,56	1,84	3,4	33,2
Колбаса отварная		60	5,58	9,12	0,54	106,2	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	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого:		552	17,14	17,2	77,55	534,92	
Обед	Булочка "Домашняя"	50	3,75	6,6	30,45	196	
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,55	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	26,77	35,38	164,74	1084,45	
	Итого за день:		43,91	52,58	242,29	1619,37	

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	20	5,34	5,47	0	70,67	15	
	Булочка "Бутербродная"	80	6,4	2,08	45,92	227,2	110*	
	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	
	Фрукт	70	0	0	4,5	26	338	
	Итого:	570	21,42	22,33	113,72	748,67		
	Обед	Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	30	
	Суп овощной	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		
	Фрукт	70	0	0	4,5	26	338	
	Итого:	770	20,425	25,2	80,15	623,4		
	Итого за день:		41,845	47,53	193,87	1372,07		
Завтрак	Сыр	40	10,6	10,9	0	141	15	
	Булочка "Бутербродная"	100	8	2,6	57,4	284	110*	
	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

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	6	44	45
	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32,1	436	291
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Хлеб пшеничный	50	4	0,667	21	106	
	Итого:	500	25,8	28,967	83,5	687,6	
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 с соусом	80	7,8	7,4	11,1	139	268/331
	Каша рассыпчатая перловая	100	2,9	3,16	23,7	135	171/302
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:	700	14,77	12,05	78,65	479,5	
	Итого за день:		40,57	41,017	162,15	1167,1	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1	3,2	7,1	61,6	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	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	550	28,3	35,2	74,8	730,2	
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:		50,23	45,06	153,34	1330,5	

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 4								
Завтрак	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0	1,38	7,8	71	
	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	
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	500	13,96	12,3	64,68	425,6		
	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*	
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	700	25,88	16	87	594,5		
	Итого за день:		39,84	28,3	151,68	1020,1		
	Завтрак							
Овощи натуральные		50	0,6	0,1	2,3	13	71	
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	8	127,2		
Итого:		550	15,7	12,8	51,6	452,8		
Обед		Винегрет овощной	90	1,26	2,34	7,74	56,7	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226	
	Капуста тушеная с мясным фаршем	180	18	11,36	22,16	257,5	61*	
	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	32,66	20,1	104,9	728,2		
	Итого за день:		48,36	32,9	156,5	1181		

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	100	0,6	0	12,6	52	338	
	Омлет натуральный	106	9,68	19,5	10,2	255	210	
	Булочка "Ванильная"	100	7,9	8,5	58,1	341	422	
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	551	21,98	30	111,2	802,6		
	Обед							
Обед	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0	0,68	3,2	71	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82	
	Кнели из птицы с соусом	80	7,05	7,7	6,25	122,5	301/331	
	Макароны отварные	100	3,6	0,4	24,4	116	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		
	Плоды свежие	100	0,6	0	12,6	52	338	
	Итого:	800	18,36	14,8	117,53	676,9		
	Итого за день:		40,34	44,8	228,73	1479,5		
	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								
Обед	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0	0,68	3,2	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	60	4,8	0,8	8	127,2		
	Итого:	800	22,41	22,2	102,48	775,4		
	Итого за день:		40,61	47,6	158,28	1373,3		
	Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-11 лет			41,51	39,57	191,85	1300,58	
	Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и ста			48,7	45,2	203,9	1442,22	

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

Технолог: Юдина И.В.