



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

ссылка

Согласовано

Директор школы №13



Согласовано

Председатель

М.В. Жукова

Управляющего Совету

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШН»



Л.П. Резникина

Примерное циклическое меню завтраков и обедов на весенне-летний период учащихся с 1 – 9 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	0,4	1,4	2,6	25	п.п.
	Тефтели с соусом	100	7,5	12,3	11,1	185	279/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	181	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,4	42	
	Итого:	500	14,5	17,4	63,1	493	
Обед	Кондитерские изд.	40	2,5	0,6	15,2	76	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	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,0	29,0	118	342
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	59	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	700	28,5	17,9	138,0	813	
Итого за день:		43,0	35,2	201,1	1306		
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,6	1,8	3,4	33	п/п
	Тефтели с соусом	100	7,5	12,3	11,1	185	279/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	181	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	550	18,3	19,7	83,3	586	
Обед	Кондитерские изд.	50	3,1	0,7	19,0	95	п.п.
	Суп картофельный с рисом	250	2,0	2,7	20,9	116	101
	Гуляш из говядины	70	10,8	4,4	2,6	94	260
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,0	29,0	118	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	800	35,0	14,1	146,3	854	
Итого за день:		53,3	33,8	229,6	1 439		

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							
	Сыр	20	5,3	5,5	0,0	71	15
	Булочка "Бутербродная"	80	6,4	2,1	45,9	227	к.п.
	Каша вязкая молочная	200	6,1	12,1	35,0	245	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	379
	Итого:	500	21,4	22,3	109,2	695	
Обед							
	Зелёный горошек	20	0,4	0,0	1,0	16	п.п
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,9	15,2	90	82
	Биточки с соусом	100	7,9	10,2	12,1	228	268
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	181	312
	Компот из кураги	200	1,0	0,0	34,0	140	348
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	12,6	63	
	Итого:	700	16,4	20,7	93,5	718	
	Итого за день:		37,8	43,0	202,7	1413	
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	258	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	152	379
	Итого:	550	29,48	27,58	139	835	
Обед							
	Зелёный горошек	30	1	0,06	1,38	24	п.п
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	113	82
	Биточки с соусом	100	7,89	10,22	12,11	228	268
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	181	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	5,33	0,88	28	141	
	Итого:	800	21,87	22,56	121,09	867	
	Итого за день:		51,4	50,1	260,1	1701	

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	Салат из свеклы	60	0,8	3,2	5,7	60	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,92	9,2	144	88
	Жаркое по-домашнему	180	17,6	8,03	21,6	255	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	88	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	85	
	Итого:	700	24,3	15,9	83,1	671	
	Итого за день:		43,4	29,8	193,2	1312	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,5	18,5	101,6	671	224
	Плоды свежие	150	0,6	0,0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Итого:	550	25,2	18,5	135,5	809	
Обед	Салат из свеклы	60	0,8	3,2	5,7	60	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	180	88
	Жаркое по-домашнему	210	20,5	9,4	24,0	298	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	88	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	800	29,1	18,5	96,2	792	
	Итого за день:		54,3	37,0	231,7	1601	

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	0,2	0,0	0,9	5	71
	Птица в соусе	100	15,5	12,7	3,6	186	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,4	40,7	250	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	500	18,2	13,2	32,2	565	
Обед							
	Овощи натуральные свежие	30	0,4	0,1	1,4	8	71
	Суп картофельный с горохом	200	4,0	4,2	19,0	131	102
	Тефтели рыбные с соусом	90	7,2	6,6	7,3	129	239/331
	Рис припущенный	150	3,7	4,7	39,3	214	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,0	35,0	144	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	12,6	63	
	Итого:	700	18,3	16,1	114,6	689	
	Итого за день:		36,5	29,3	146,8	1254	
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие	40	0,5	0,1	1,9	11	71
	Птица в соусе	100	14,0	9,7	3,6	186	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	250	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	550	26,1	21,3	95,5	633	
Обед							
	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	8	п.п
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	164	102
	Тефтели рыбные с соусом	100	8	7,38	11,38	144	239/331
	Рис припущенный	150	3,65	4,75	39,3	214	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	144	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	21	106	
	Итого:	800	22,99	18,36	139,86	818	
	Итого за день:		49,1	39,6	235,4	1452	

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	0,5	0,1	2,9	13	2*
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,6	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	500	21,5	22,9	56,7	519	
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	87	32*
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4	16,4	109	96
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Макароны отварные	100	3,53	3,2	19,867	120	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	118	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	700	19,73	25,4	92,207	698	
	Итого за день:		41,2	48,3	148,9	1217	
Завтрак	Свекла отварная	50	0,8	0,1	4,8	22	2*
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,6	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	550	24,2	23,3	71,2	591	
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,7	6,3	5,9	87	32*
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	137	96
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	181	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,0	29,0	118	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	800	21,7	28,2	101,2	788	
	Итого за день:		45,9	51,5	172,5	1379	

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	40	0,9	3,1	5,7	34	п.п
	Котлета	50	7,1	9,2	10,9	140	268
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	181	202/309
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0,0	16,0	65	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	85	
	Итого:	502	16,7	17,6	78,0	505	
Обед	Булочка "Домашняя"	50	3,8	6,6	30,5	196	
	Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,3	19,1	131	102
	Тефтели с соусом	100	7,5	12,3	11,1	185	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,0	4,2	5,0	166	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,0	29,0	118	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	700	24,1	28,0	115,2	898	
	Итого за день:		40,9	45,6	193,2	1403	
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	5,7	34	п.п
	Котлета	50	7,1	9,2	10,9	140	268
	Макароны отварные	180	6,35	5,76	34,32	215	202
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	552	19,4	18,8	92,1	581	
Обед	Булочка "Домашняя"	50	3,8	6,6	30,5	196	
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	164	102
	Тефтели с соусом	100	7,5	12,3	11,1	185	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	250	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	118	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	800	26,8	35,4	164,7	1014	
	Итого за день:		46,2	54,2	256,8	1596	

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	Ватрушка с творогом	100	11,7	3,5	40,4	240	410
	Каша вязкая молочная	200	8,5	13,3	62,2	405	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	151	382
	Итого:	500	23,9	20,0	129,3	796	
Обед	Свекла отварная	70	0,9	3,0	5,2	49	
	Суп из овощей	250	1,8	4,9	14,2	140	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	14,0	16,7	13,9	291	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	88	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	700	20,4	25,2	75,7	670	
	Итого за день:		44,4	45,2	205,0	1466	
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11,7	3,5	40,4	240	410
	Каша вязкая молочная	230	9,7	15,3	71,5	466	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	151	382
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,4	42	
	Итого:	550	26,7	22,2	147,0	899	
Обед	Свекла отварная	70	0,9	3,0	5,2	49	
	Суп из овощей	250	1,8	4,9	14,2	140	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	21,5	25,7	21,3	413	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	88	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	800	30,3	34,6	95,7	856	
Итого за день:		57,1	56,8	242,7	1755		

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	Овощи натуральные свежие	20	0,2	0,0	0,9	5	71
	Плов из птицы	250	24,8	31,6	40,1	545	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	500	27,5	32,1	68,7	674	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,6	25	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	19,4	106	103
	Шницель с соусом	90	8,8	8,3	12,5	156	268/331
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	203	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,0	8,0	144	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	700	18,8	17,1	90,6	697	
	Итого за день:		46,2	49,2	159,2	1371,1	
Завтрак	Овощи натуральные свежие	40	0,5	0,1	1,9	11	71
	Плов из птицы	250	24,8	31,6	40,1	545	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	550	30,2	32,5	82,2	743	
Обед	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,6	25	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	103
	Гуляш	70	10,8	4,5	2,6	94	260
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	203	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,0	8,0	144	388
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	78	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	800	26,3	14,6	114,1	803	
	Итого за день:		56,6	47,1	196,3	1546	

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	0,36	0,06	1,38	8	71
	Биточки рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	161	234/330
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	181	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	500	13,1	12,4	55,3	473	
Обед	Винегрет овощной	70	1,2	7,0	7,1	95	16*
	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	200	5,8	4,3	13,0	160	101/226
	Котлета рубленая из птицы	50	8,1	8,0	7,7	136	294
	Капуста тушеная	150	3,1	4,0	20,1	129	75*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	88	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	700	20,6	23,7	82,3	670	
	Итого за день:		33,7	36,1	137,6	1143	
Завтрак	Овощи натуральные свежие	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Биточки рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	161	234/330
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	181	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127	
	Итого:	550	15,7	12,8	68,8	542	
Обед	Винегрет овощной	90	1,5	9,0	9,1	122	16*
	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	250	7,2	5,4	20,0	190	101/226
	Котлета рубленая из птицы	50	8,1	8,0	7,7	136	294
	Капуста тушеная	150	3,1	4,0	20,1	129	75*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	88	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	85	
	Итого:	800	24,5	27,1	120,7	789	
	Итого за день:		40,2	39,9	189,5	1330	

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 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 молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	64	
	Итого:	501	14,08	21,5	59,4	488	
Обед	Овощи натуральные свежие	20	0,2	0,0	0,9	5	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,88	15,2	90	82
	Кнели из птицы с соусом	90	7,93	8,67	7,03	190	301/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	181	202
	Компот из кураги	200	1	0	34	140	348
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	85	
	Итого:	700	19,5	18,9	102,6	692	
	<i>Итого за день:</i>		33,6	40,4	162,0	1179	
Завтрак	Булочка "Российская"	60	10,67	9	37,6	259	112*
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	125	11,4	23	11,2	302	210
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Итого:	550	24,07	33,6	85,4	730	
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,4	0,1	1,4	8	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	113	82
	Кнели из птицы с соусом	100	7,6	10,3	4,2	211	301/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	181	202
	Компот из кураги	200	1	0	34	140	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,67	6,67	106	
	Итого:	800	21,8	22,1	101,9	798	
	<i>Итого за день:</i>		45,9	55,7	187,3	1527,7	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			40,05	40,20	174,96	1306,48	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и ста			50,0	46,6	220,2	1532,7	

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

Технолог: Евдокимов Е.А.