



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 15



Примерное циклическое 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

*Выдана: Ифурсарамеи Советна директору
Заявлено О.А. Зайди*

2023-2024

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
с5-1кг	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макаронны 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							
с5-1кг	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабахчковой	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
с5-11кг	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							
с5-11кг	Булочка Домашняя	100	7,50	13,20	60,90	392,00	424
	Пи 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 свежлой 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	
	Итого за день:		55,28	63,28	293,75	2028,00	

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 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
с5-11кл	Плюды свежие	200	0,80	0,00	25,20	104,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	600	25,40	18,50	141,80	834,60	
Обед							
с5-11кл	Плюды 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
	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*
с5-11кг	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
	Тефтели рыбные с соусом	120	7,68	7,08	10,92	150,00	239/331
с5-11кг	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							
С5-1кл	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
		80	6,40	1,00	33,60	170,00	
	Итого:	555	26,05	24,67	76,28	633,48	
Обед	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
С5-11кл	Рассольник Ленинградский	250	1,90	5,20	16,70	136,30	96
	Кнедли из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Макаронны отварные	180	6,40	5,80	34,30	215,30	202/309
	Компот из свежих плодов (яблоко)	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**

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
	Макаронны 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							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Тефтели с соусом	120	8,95	14,74	13,31	221,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с отрубом соевым	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,40	240,00	410
	Завтрак	240	10,20	15,96	80,90	340,17	173-175
с5-1кг1	Каша вязкая молочная	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Какао с молоком	20	1,60	0,27	8,40	42,40	
	Хлеб пшеничный	560	27,24	22,90	156,40	773,37	
	Итого:						
Обед	Булочка Творожная	100	10,00	3,60	48,60	267,00	440
	с5-1кг1	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
	Салат из свеклы отварной	250	1,75	4,90	14,20	109,00	99
	Суп из овощей	180	27,69	36,00	21,30	401,00	284
	Запеканка картофельная с мясом	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	900	46,44	51,30	145,90	1113,60	
	Итого:						
	Итого за день:		73,68	74,20	302,30	1886,97	

**Меню приготавливаемых блюд
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**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак							
	Виточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
с5-11кл	Картофельное пюре с отурцом 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	
	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
с5-11кл	Птица тушеная в соусе	120	16,68	18,60	4,56	252,00	290/331
	Макаронны 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Фрукты свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	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	338
Обед	Фрукты 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
с5-11кл	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	
	Итого за день:		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: