



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласовано

Директор школы № 15



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НМУП «ФШП»



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

Составлено: *информационный кабинет*
Засекова О.А. *Заведующий*

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							
с1-4кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макаронны отварные с огурцом соевым	160	5,02	4,58	27,30	171,00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Итого:	500	15,78	17,36	70,19	499,80	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Плов с икрой кабачковой	210	15,04	31,90	36,10	491,70	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	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
Итого:	700	25,86	37,18	121,10	923,30		
	Итого за день:		41,64	54,54	191,29	1423,10	
Завтрак							
с5-1кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макаронны отварные с огурцом соевым	200	5,38	4,89	29,20	183,00	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:	550	16,94	17,77	76,29	533,00	
Обед							
с5-1кл	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18,00	37,10	42,60	577,60	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:	800	30,56	43,65	136,60	1063,20		
	Итого за день:		47,50	61,42	212,89	1596,20	

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								
с1-4кг	Булочка "бутербродная" с сыром	100	11,74	7,55	45,92	227,20	110*/15	
	Каша вязкая молочная	200	6,10	12,10	35,00	273,00	173-175	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379	
	Итого:	500	21,42	22,33	63,30	652,00		
Обед								
с1-4кг	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,30	3,90	9,20	120,30	88	
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268	
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	2,57	3,50	15,30	140,00	312/*	
	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	30	2,40	0,40	12,60	63,60		
	Итого:	700	15,67	17,20	90,00	671,10		
	Итого за день:		37,09	39,53	153,30	1323,10		
Завтрак								
с5-1кг	Булочка "бутербродная" с сыром	140	18,60	13,50	57,40	420,00	110*/15	
	Каша вязкая молочная	210	6,40	12,70	36,75	286,65	173-175	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379	
	Итого:	550	28,58	28,88	122,45	858,45		
Обед								
с5-1кг	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,80	11,50	129,00		
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	88	
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,60	5,20	21,50	168,00	268	
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	312/*	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	348	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00		
	Итого:	800	18,60	20,00	106,90	750,20		
	Итого за день:		47,18	48,88	229,35	1608,65		

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 с1-4кл	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
	Плоды свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	500	19,10	13,90	110,10	641,00	
Обед с1-4кл	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соевым	150	11,60	0,94	37,80	209,00	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	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Итого:	710	27,80	14,84	112,70	699,40	
	Итого за день:		46,90	28,74	222,80	1340,40	
Завтрак с5-11кл	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
	Плоды свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	550	25,20	18,50	135,50	808,60	
Обед с5-11кл	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 соевым	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:	800	30,80	15,91	126,90	775,90	
	Итого за день:		56,00	34,41	262,40	1584,50	

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							
c1-4кг	Салат Витаминка	60	0,09	3,00	6,60	57,00	1*
	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,51	6,28	40,72	249,60	171/302
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	540	24,00	25,18	78,72	640,20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
c1-4кг	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с огурцом свежим	150	3,30	4,13	34,30	216,00	305/71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	700	15,48	14,63	111,00	687,40	
	Итого за день:		39,48	39,81	189,72	1327,60	
Завтрак	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
c5-1кг	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	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:	640	29,32	28,84	103,87	791,72	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
c5-1кг	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	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:	820	19,43	16,76	135,87	815,73	
	Итого за день:		48,75	45,60	239,74	1607,45	

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							
c1-4кг	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17,20	20,80	23,56	351,00	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Итого:	500	21,80	22,90	58,06	526,80	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	2,76	6,20	52,80	45
c1-4кг	Рассольник ленинградский	200	1,70	4,00	16,40	109,00	96
	Кнели из птицы с соусом	90	8,90	11,30	0,40	162,00	301/331
	Макаронны отварные	150	5,35	4,80	28,60	179,40	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:	760	21,35	23,56	105,20	742,30	
	Итого за день:		43,15	46,46	163,26	1269,10	
Завтрак							
c5-1кг	Рагу из птицы с огурцом свежим	255	17,90	21,65	24,50	365,32	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:	550	25,70	24,25	75,80	626,32	
Обед	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
c5-1кг	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
	Макаронны 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:	890	24,14	28,85	115,34	858,70	
	Итого за день:		49,84	53,10	191,14	1485,02	

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								
с1-4кл	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331	
	Макароны отварные с икрой кабачковой	150	7,10	9,20	10,90	140,00	202/309/п.п	
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80		
	Итого:	512	17,60	18,90	54,60	457,80		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102	
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331	
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	150	6,50	5,40	36,00	220,00	171/302/70	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60		
	Итого:	700	21,88	22,56	115,69	754,20		
		Итого за день:	39,48	41,46	170,29	1212,00		
Завтрак								
с5-11кл	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268	
	Макароны отварные с икрой кабачковой	180	8,52	11,04	13,08	204,00	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:	552	19,82	20,84	60,98	543,00		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102	
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	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:	800	25,52	24,73	133,69	860,70		
		Итого за день:	45,34	45,57	194,67	1403,70		

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	11,74	3,47	40,40	240,00	410
с1-4кл		Каша вязкая молочная	200	8,50	13,30	62,20	269,00	173-175
		Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
		Итого:	500	23,94	19,97	129,30	659,80	
Обед		Салат из свеклы отварной	70	1,10	4,20	7,70	72,80	52
с1-4кл		Суп овощной	200	1,40	4,00	11,40	90,00	99
		Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	13,90	292,00	284
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,00	97,00	
		Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
		Итого:	700	29,90	35,30	95,80	745,40	
		Итого за день:		53,84	55,27	225,10	1405,20	
Завтрак		Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,40	240,00	410
с5-11кл		Каша вязкая молочная	230	9,78	15,30	77,53	326,00	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:	550	26,82	22,24	153,03	759,20	
Обед								
с5-11кл		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:	800	36,44	47,70	97,30	846,60	
		Итого за день:		63,26	69,94	250,33	1605,80	

*

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	60	0,84	2,76	6,20	52,80	45
	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Итого:	500	23,14	25,26	67,00	605,60	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,20	19,00	106,00	103
	Пиннелль с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4,43	4,74	31,00	187,00	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	710	18,73	16,84	93,50	726,90	
	Итого за день:		41,87	42,10	160,50	1332,50	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	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:	550	24,50	27,20	75,30	662,70	
Обед	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:	800	24,72	13,77	100,99	757,30	
	Итого за день:		49,22	40,97	176,29	1420,00	

*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Воскресенье 12.01.2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак							
c1-4ккл	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3,10	5,10	18,60	180,90	312
	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:	500	14,30	12,50	62,30	508,10	
Обед	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	57,00	1*
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
c1-4ккл	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Макароны отварные	150	5,30	4,80	28,60	179,40	202/309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	760	23,79	23,63	93,66	735,10	
	Итого за день:		38,09	36,13	155,96	1243,20	
Завтрак							
c5-11ккл	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	190	3,92	6,46	23,56	230,00	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:	550	15,92	14,06	71,46	577,70	
Обед	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
c5-11ккл	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	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:	830	27,00	31,90	106,20	822,20	
	Итого за день:		42,92	45,96	177,66	1399,90	

*

*

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	Первые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	15,68	25,60	10,20	255,00	210
	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:	506	23,78	26,20	58,80	473,70	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,20	101/226
	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1,80	11,00	14,00	157,00	143
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	64,00	
	Итого:	710	20,64	25,88	100,66	713,90	
	Итого за день:		44,42	52,08	159,46	1187,60	
Завтрак	Плоды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	20,61	33,64	11,20	301,70	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:	565	29,51	34,44	64,00	540,90	
Обед	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:	800	23,10	28,28	111,47	790,40	
	Итого за день:		52,61	62,72	175,47	1331,30	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			42,60	43,61	179,17	1306,38	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			50,26	50,86	210,99	1504,25	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше С - витаминизация III блюда.							
Технолог:							

Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше
В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Технолог: