

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«ФАБРИКА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 15



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ИМУП «ФШП»

Резинкина Л.П.



Примерное циклическое лечебно – диетическое (без глютена) меню  
завтраков и обедов на осенний период для учащихся  
общеобразовательных школ г. Новокуйбышевска

Согласовано: Шершарова С.В. Ковалева Ю.В.  
Зеленова О.А. Зинь

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Тертелли	50	7,46	12,28	11,09	184	279
	Рис отварной с огурцом соленым	150	3,3	4,12	34,3	216	305/70
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0	18,9	78	338
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>0,7</b>	<b>16,4</b>	<b>79,29</b>	<b>538</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Свекла отварная	70	1,1	4,2	7,7	72,8	52
	Биточек	80	7,1	9,2	10,9	147	268
	Картофель отварной	150	2,57	3,5	15,3	101,4	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9,77</b>	<b>12,7</b>	<b>41,2</b>	<b>308,4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Котлета из птицы	50	8	9	9,1	175	295
	Картофель отварной с огурцом соленым	150	11,6	0,94	37,8	209	197/70
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты свежие	100	0,6	0	18,9	78	338
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,3</b>	<b>9,94</b>	<b>80,8</b>	<b>522</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак							

	Дополнительно помидор свежий	60	0,72	0,12	2,76	15,6	n/n
	Птица отварная	90	17	14	4	204,8	288
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	6	38	242,67	171/302
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	126	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,28</b>	<b>20,12</b>	<b>59,76</b>	<b>589,07</b>	

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		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Рагу из птицы с отгулом свежим	250	17,2	20,8	23,56	351	289/71
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты свежие	50	0,6	0	18,9	78	338
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>20,8</b>	<b>57,46</b>	<b>489</b>	

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		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Котлета	100	8,3	9	13,8	177	268
	Каша рассыпчатая гречневая с икрой кабачковой	200	7	6	38	242,67	171/302
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	126	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15</b>	<b>66,8</b>	<b>545,67</b>	

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		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	90	1,1	4,2	7,7	72,8	52
	Запеканка картофельная с мясом	210	21,5	25,7	21,3	401	284
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>29,9</b>	<b>44</b>	<b>533,8</b>	

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		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Винегрет овощной	60	0,84	1,6	5,16	37,8	67
	Плов из птицы	200	19	22	29	408	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты свежие	50	0,6	0	18,9	78	338
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,94</b>	<b>23,6</b>	<b>49,16</b>	<b>505,8</b>	

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		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Биточки рыбные	100	7,1	6,8	7,7	160,5	234
	Картофель отварной с огурцом свежим	200	3,1	5,1	18,6	180,9	197/70
	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	126	376
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>10,3</b>	<b>11,9</b>	<b>41,3</b>	<b>467,4</b>	

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		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Котлета из птицы	50	10	11	11,6	186	295
	Рагу овощное с огурцом свежим	200	1,8	11	14	157	143
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты свежие	50	0,6	0	18,9	78	338
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>11,9</b>	<b>22</b>	<b>40,6</b>	<b>403</b>	

Технолог