



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласовано

Директор школы №17



Сотсаванов
интернатное Совете-фуршет
Школы №17 г. Новокуйбышевск
Иванова А.В. 12.01.2021



Примерное циклическое меню завтраков и обедов на весенний период
учащихся с 1 - 4 класс, с 5 - 11 класс и детей с ограниченными возможностями
здоровья общеобразовательной школы г. Новокуйбышевск

2021

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 День 1 Завтрак	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п/п
	Котлета с соусом	90	8,8	8,6	12,5	160	268/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		16,6	13,8	68,7	463	
	Булочка "Молочная"	40	3,133	0,733	19	95,33	434
Обед	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Гуляш	70	10,73	4,43	2,56	9,8	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	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		19	14,2	81,3	526,6	
Завтрак	Итого за день:		35,6	28	150	989,6	
	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п/п
	Котлета с соусом	90	8,8	8,6	12,5	160	268/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		14,90	15,70	60,35	440,90	
Обед	Булочка "Молочная"	50	3,917	0,917	34,2	119,167	434
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Гуляш	70	10,73	4,43	2,56	9,8	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	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		35,707	14,247	161,46	792,067	
	Итого за день:		50,61	29,95	221,81	1232,97	

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		
Итого за день: 2							
Завтрак							
	Колбаса запеченная в тесте	100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	8,5	13,3	62,2	405,3	174
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	385
	Итого:		23,1	23,4	116,7	773,1	
Обед							
	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	75
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Биточки с соусом	90	8,8	8,6	12,5	160	268/331
	Картофельное пюре	100	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		16,78	18,48	93,04	610,3	
	Итого за день:		39,88	41,88	209,74	1383,4	
Завтрак							
	Колбаса запеченная в тесте	120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	230	9,7	15,29	71,53	466,09	174
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:		26,48	26,77	131,49	877,29	
Обед							
	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	75
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Биточки с соусом	90	8,8	8,6	12,5	160	268/331
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		16,78	18,48	93,04	610,3	
	Итого за день:		43,26	45,25	224,53	1487,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
едела 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,4	13,9	76,2	503	224
	Флоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:						
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	0,5	0,08	1,8	10,4	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Жаркое по - домашнему	200	18,52	8,4	22,8	242	259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
Завтрак	Итого:						
	Итого за день:		25,65	15,18	99,2	639,2	
	Запеканка из творога с морковью	200	25,65	15,18	99,2	639,2	
	Флоды свежие (яблоко)	150	24,5	18,5	101,6	670,6	224
	Чай с сахаром	200	0,6	0	18,9	78	338
			0,1	0	15	60	376
Обед	Итого:						
	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	25,2	18,5	135,5	808,6	
	Борщ с капустой и картофелем	250	0,6	0,1	2,3	13	71
	Жаркое по - домашнему	230	2,25	6,1	19	140,4	82
	Напиток из плодов шиповника	200	18,52	8,4	22,8	242	259
	Хлеб ржаной	1/20	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб пшеничный	2/25	1,3	0,2	8	39	п/п
	Итого:		4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
			28,15	15,6	112,3	705,4	

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
еделя 1 День 4							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	20	0,25	0	0,9	5,2	71
	Птица отварная с соусом	110	19,5	15,5	5,1	238,4	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	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		22,25	15,9	33,6	367,2	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	20	0,33	0	1,3	6,4	71
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,2	3,44	3,84	75,2	229
	Рис припущенный	150	3,6	4,7	39,3	214,4	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого за день:		19,93	14,04	110,64	649,9	
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	30	0,2	0	0,65	3,2	71
	Птица отварная с соусом	110	19,5	15,5	5,1	238,4	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	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		31,3	26,9	95,75	749,8	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	0,32	0	1,36	6,4	71
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,2	3,44	3,84	75,2	229
	Рис припущенный	150	3,6	4,7	39,3	214,4	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Итого:		22,32	14,44	123,3	713,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ценные вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
едела 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	70	5,4	13,65	0,58	147	к.п
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		14	21,15	62,03	496,5	
Обед	Булочка "Российская"	50	3,583	4,25	30,33	174,167	430
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		27,343	34,25	165,73	1081,067	
Итого за день:							
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	70	7,3	18,2	0,8	147	к.п
	Макароны отварные	170	6	5,44	32,41	203,32	202
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	2/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		16,6	26,34	66,06	520,42	
Обед	Булочка "Российская"	50	3,583	4,25	30,33	174,167	430
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	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	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		27,343	34,25	165,73	1081,067	
Итого за день:							
			43,943	60,59	231,79	1601,487	

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Дневная норма							
Завтрак	Сыр	30	8	8,2	0	106	15
	Булочка "Бутербродная"	70	5,6	1,82	40	198,8	к.п.
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	10,1	15,3	85,6	521,3	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:		19,28	19,8	153,9	871,9	
Обед	Свекла отварная	70	0,875	0,14	3,15	18,2	
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	19,5	17,5	19,1	313,7	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п	
Итого:			45,205	42,94	232,75	1502,2	
Итого за день:			64,485	62,74	386,65	2374,1	
Завтрак	Сыр	40	10,6	10,9	0	141	15
	Булочка "Бутербродная"	100	8	2,6	57,4	284	к.п.
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	210	10,61	16,07	89,8	547,3	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:		32,79	32,25	175,5	1124,1	
Обед	Салат из свеклы отварной	70	1,12	4,2	7,7	108	49
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	19,5	17,5	19,1	313,7	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п	
Итого:			28,57	27,6	96	783,7	
Итого за день:			61,36	59,85	271,5	1907,8	

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
еделея 2 День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,617	0,036	2,25	13	71
	Плов из птицы	200	30,3	22,4	32	408	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,667	21	106	
	Итого:		35,017	23,103	70,25	587	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	30	0,4	0	1,7	8	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Гуляш	70	10,73	4,43	2,56	9,8	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	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		18,16	7,83	57,06	396,8	
	Итого за день:		53,177	30,933	127,31	983,8	
	Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13
	Плов из птицы	250	24,3	28,2	39,8	510	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	2/25	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
Обед	Итого:		29,8	29,1	82,3	710,2	
	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	30	0,4	0	1,7	8	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Гуляш	70	10,73	4,43	2,56	9,8	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	2/20	2,6	0,4	16	78	п/п
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п
	Итого:		21,86	8,43	77,66	499,4	
	Итого за день:		51,66	37,53	159,96	1209,6	

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	30	0,248	0	0,975	4,8	71
	Биточки рыбные с соусом	90	9,9	13,95	8,7	199,5	234
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		15,748	19,45	55,875	460,5	
	Обед						
	Овощи натуральные свежие (доп. помидора св.)	30					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,5	88	
Птица тушеная в соусе	100	13,9	15,5	3,8	210	290/331	
Макароны отварные	120	4,24	3,84	22,88	143,5	202	
Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348	
Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п	
Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п	
Итого:			24,44	24,84	92,78	692,8	
Итого за день:			40,188	44,29	148,655	1153,3	
Завтрак							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Биточки рыбные с соусом	90	9,9	13,95	8,7	199,5	234
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	8	127,2	п/п
	Итого:		18,3	19,85	52	527,3	
	Обед						
	Овощи натуральные свежие (доп. помидора св.)	30	0,248	0	0,975	4,8	71
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,5	88	
Кнели из птицы с соусом	100	13,9	14,4	6,6	193,5	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	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п	
Хлеб пшеничный	2/50	4,8	0,8	25,2	127,2	п/п	
Итого:			28,148	25,1	114,875	780,6	
Итого за день:			46,448	44,95	166,875	1307,9	

Время приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Дня 2 День 5							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	10,6	21,4	11,2	280	210
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,5	16,8	84,8	п/п
	Итого:		14,6	21,9	62,9	507,8	
Обед	"Бабушкин салатик"	70	2,03	7,35	6,8	100,8	32*
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем	180	18	5,46	22,2	257,5	61*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	п/п
Завтрак	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	п/п
	Итого:		31,03	18,81	91,4	708,7	
	Итого за день:		45,63	40,71	154,3	1216,5	
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	125	12,5	25,23	13,2	330	210
Обед	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	8	127,2	п/п
	Итого:		19,3	27,63	57,8	626,2	
	"Бабушкин салатик"	70					32*
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
Завтрак	Шницель	50	8,8	8,6	12,5	160	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4	21	128,85	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	25,2	39	п/п
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	8	127,2	п/п
Обед	Итого:		22,2	15	87,5	574	
	Итого за день:		41,5	42,63	145,3	1200,2	
	Итого значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет		36,1673	32,7523	145,2552		
	Итого значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше		40,43	38,06	168,13	1193,40	