



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласовано
Директор школы № 17

Алексей В. Алексеевич

Владимир
Мухоморов
Ирина
Викторовна

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУП «ФШП»
Резникина Л.П.

Примерное циклическое меню
завтраков и обедов на весенний период учащихся с 1-9 классов
и детей с ограниченными возможностями здоровья с 1-9 классов
общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск

2024 год.

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	Тертелли 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 пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
Итого:	700	25,86	37,18	121,10	923,30		
Итого за день:							
			41,64	54,54	191,29	1423,10	
Завтрак							
С5-1кл	Тертелли 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 пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
с1-4кгл	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							
с1-4кгл	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	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	15,67	17,20	90,00	671,10	
	Итого за день:		37,09	39,53	153,30	1323,10	
Завтрак							
с5-1кгл	Булочка "бутербродная" с сыром	130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	220	6,70	13,30	38,50	300,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Итого:	550	26,28	26,78	124,20	841,80	
Обед							
с5-1кгл	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	312/2*
	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:		44,88	46,78	231,10	1592,00	

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
с1-4кгл	Флоды 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	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
с1-4кгл	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	150	11,80	1,20	38,60	214,00	197/306/70
	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	28,00	15,10	113,50	704,40	
	Итого за день:		47,10	29,00	223,60	1345,40	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
с5-11кгл	Флоды 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	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
с5-11кгл	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	180	14,20	1,48	46,40	256,40	197/306/70
	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	31,60	16,04	129,70	791,30	
	Итого за день:		56,80	34,54	265,20	1599,90	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
с1-4кл							
	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
130/30	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	170	7,24	5,90	39,01	237,76	171/302/70
	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	23,04	20,35	74,23	571,56	
Обед							
с1-4кл							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
	Тфтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	150	3,60	4,30	37,00	199,00	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	15,78	14,80	113,70	670,40	
	Итого за день:		38,82	35,15	187,93	1241,96	
Завтрак							
с5-11кл							
	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	190	8,24	6,70	44,40	271,40	171/302/70
	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	27,04	23,00	88,40	668,60	
Обед							
с5-11кл							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Тфтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	180	4,30	5,20	44,40	239,00	305
	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	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	810	19,28	17,10	136,70	786,00	
	Итого за день:		46,32	40,10	225,10	1454,60	

**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							
c1-4кл	Рагу из птицы с помидором свежим	255	17,60	20,90	24,90	358,80	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	64,00	
	Итого:	500	21,40	22,90	55,20	513,80	
Обед							
c1-4кл	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
	Макаронь отварные с огурцом свежим	160	5,16	5,10	35,10	165,60	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	64,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	19,62	21,00	101,50	656,20	
	Итого за день:		41,02	43,90	156,70	1170,00	
Завтрак							
c5-1кл	Рагу из птицы с помидором свежим	265	17,70	20,90	24,70	361,40	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,84	29,40	148,40	
	Итого:	550	24,70	23,34	71,80	600,80	
Обед							
c5-1кл	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
	Макаронь отварные с огурцом свежим	180	5,60	5,40	37,60	179,00	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	810	23,64	24,15	116,94	778,10	
	Итого за день:		48,34	47,49	188,74	1378,90	

Меню приготовляемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
c1-4кг	Макаронь 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
c1-4кг	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с отурцом соевым	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 пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	21,88	22,56	115,69	754,20	
	Итого за день:		39,48	41,46	170,29	1212,00	
Завтрак							
	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
c5-11кг	Макаронь 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
c5-11кг	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с отурцом соевым	180	8,20	6,70	44,00	269,60	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	800	26,12	25,13	136,89	879,00	
	Итого за день:		45,94	45,97	197,87	1422,00	

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,40	240,00	410
с1-4кгл	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
с1-4кгл	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 пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,00	97,00	
	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
с5-11кгл	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							
с5-11кгл	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 пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Винегрет овощной	60	0,84	1,60	5,16	37,80	67
с1-4кл	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	24,10	65,96	590,60	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,20	19,00	106,00	103
	Панифель 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 пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	18,03	16,74	89,50	707,40	
	Итого за день:		41,17	40,84	155,46	1298,00	
Завтрак	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00	67
с5-11кл	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	25,20	73,60	637,70	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,20	132,00	103
с5-11кл	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 пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	800	24,72	13,77	100,99	757,30	
	Итого за день:		49,22	38,97	174,59	1395,00	

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак							
с1-4кл	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							
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Макаронны отварные с помидором свежим	150	4,70	3,96	24,30	151,30	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Итого:	700	23,10	22,61	86,12	650,00	
	Итого за день:		37,40	35,11	148,42	1158,10	
Завтрак							
с5-11кл	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							
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Макаронны отварные с помидором свежим	180	5,80	4,90	38,00	187,00	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	810	27,70	26,40	111,80	762,80	
	Итого за день:		43,62	40,46	183,26	1340,50	

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	первые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с1-4кгл	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	20,18	26,20	58,80	473,70	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,20	101/226
с1-4кгл	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 пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	19,94	25,78	96,66	694,00	
	Итого за день:		40,12	51,98	155,46	1167,70	
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кгл	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	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	Итого:	555	25,11	34,24	59,80	520,40	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
с5-11кгл	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 пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	800	23,10	28,28	111,47	790,40	
	Итого за день:		48,21	62,52	171,27	1310,80	
			41,77	42,68	176,76	1274,46	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			49,41	48,82	210,04	1469,57	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше							

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

Технолог: