



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ФАБРИКА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



Примерное цикличное меню завтраков и обедов на осенне-зимний период для учащихся общеобразовательных школ г. Новокуйбышевска

2018-2019гг.

	Наименование блюда	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
I день						
Завтрак(1)						
п.п.	Икра кабачковая	60	49,8	0,84	2,9	5,1
265	Плов	150	239	17,2	6,6	27,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		412,4	20,54	9,9	60,3
Завтрак(2)						
п.п.	Икра кабачковая	80	66,4	1,12	3,9	6,8
265	Плов	180	287	21	8	33
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		540,6	27,02	12,7	80
Обед (1)						
424	Булочка "Домашняя"	60	235,2	4,5	7,9	36,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	106	2,12	2,22	19,4
63	Бифштекс "Адрон" с соусом	80	170	11	12,8	2,7
197/306	Горох отварной	150	237	1,3	1,35	42,9
к.п	Компот из ягод	200	130	5	0	32
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		980,8	27,62	24,87	157,1
Обед(2)						
424	Булочка "Домашняя"	80	313,6	6	10,5	48,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	132,5	2,65	2,8	24,2
63	Бифштекс "Адрон" с соусом	80	170	11	12,8	2,7
197/306	Горох отварной	180	284,4	15,8	1,6	51,5
к.п	Компот из ягод	200	130	5	0	32
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		1196,7	46,55	28,7	192,3

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
II день						
Завтрак(1)						
420	Колбаса запеченная в тесте	100	217	10,9	6,9	27,8
175	Каша вязкая молочная ячневая с маслом, с сахаром	150	195,7	4,2	8,3	24
382	Какао с молоком	200	150,8	3,7	3,2	26,7
	Итого:		563,5	18,8	18,4	78,5
Завтрак(2)						
420	Колбаса запеченная в тесте	100	217	10,9	6,9	27,8
175	Каша вязкая молочная ячневая с маслом, с сахаром	200	273	6,1	12,1	35
382	Какао с молоком	200	150,8	3,7	3,2	26,7
	Итого:		640,8	20,7	22,2	89,5
Обед(1)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	40	10,4	0,5	0,08	1,8
82	Борщ из свежей капусты с картоф.	200	112,3	1,8	4,9	15,2
234	Биточки рыбные	60	133	6,6	9,3	5,8
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,1	5,1	18,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		578,5	15,8	19,98	83,8
Обед(2)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	13	0,6	0,1	2,3
82	Борщ из свежей капусты, с картоф.	250	140,4	2,25	6,1	19
234	Биточки рыбные	80	177	8,8	12,4	7,7
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,72	6,1	22,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		743,3	21,57	25,7	106,3

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
III день						
Завтрак(1)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
267/331	Шницель рубленный с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	150	249,6	7,5	6,3	40,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		556,9	28,93	20,5	74,6
Завтрак(2)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
267/331	Шницель рубленный с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	180	299,5	9	7,5	48,9
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		1785,8	90,76	63,1	245
Обед (1)						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	52,8	0,84	2,8	6,2
96	Рассольник ленинградский	200	109	1,7	4	16,4
59	Жаркое по-домашнему	165	210,2	16,1	7,3	19,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,68	0	35
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		618,4	23,02	14,7	98
Обед (2)						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	70,4	1,12	3,7	8,3
96	Рассольник ленинградский	250	128,3	1,9	5,2	16,7
59	Жаркое по-домашнему	165	210,2	16,1	7,3	19,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,68	0	35
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		718,9	25,9	17,2	113

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
IV день						
Завтрак (1)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	40	10,4	0,5	0,08	1,8
289	Рагу из птицы	200	312	15,2	18,5	20,9
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		446	18,2	18,98	50,3
Завтрак(2)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	13	0,6	0,1	2,3
289	Рагу из птицы	225	351	17,2	20,8	23,5
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		487,6	20,3	21,3	53,4
Обед(1)						
75	Икра свекольная	60	79,2	1,1	4	9,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	77,4	1,28	3,94	9,2
250	Бефстроганов	80	163,2	14	10	4,5
305	Рис припущенный	150	214,4	3,6	4,7	39,3
359	Кисель	200	139,2	0,3	0	34,5
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		776	23,98	23,24	117,3
Обед(2)						
75	Икра свекольная	80	105,6	1,8	5,4	12,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,8	1,6	4,9	11,5
250	Бефстроганов	80	163,2	14	10	4,5
305	Рис припущенный	180	257,2	4,3	5,7	47,2
359	Кисель	200	139,2	0,3	0	34,5
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		928,2	28,1	27	143,2

	Наименование блюда	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	V день					
	Завтрак (1)					
224	Запеканка из творога с морковью, молоком сгущенным	150	470	17,2	13	71,2
338	Фрукт (яблоко)	1/2 шт.	94	0,8	0	22,8
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	Итого:		629	18,2	13	110
	Завтрак (2)					
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	671,4	24,5	18,5	94,8
338	Фрукт (яблоко)	1/2 шт.	94	0,8	0	22,8
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	Итого:		830,4	25,5	18,5	133,6
	Обед (1)					
6	Салат "Веснушка"	60	60,6	1	3	7,5
101	Суп картофельный с рисом	200	93	1,6	2,2	16,7
282	Оладьи из печени	80	251,2	14	10,4	5,2
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,11	5,1	18,6
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		780,2	24,41	21,3	102,6
	Обед (2)					
6	Салат "Веснушка"	80	80,8	1,36	4	10
101	Суп картофельный с рисом	250	116,2	2	2,7	20,9
255/332	Печень по-строгановски	100	164	13,6	10,5	3,8
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,8	6,1	22,3
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		826,5*	27,86	24,3	124,2

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
VI день						
Завтрак(1)						
п.п	Икра кабачковая	60	49,8	0,84	2,88	5,1
к.п	Колбаса отварная	60	126	4,7	11,7	0,5
202	Макароны отварные	150	208,8	6,5	0,7	44
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		508,2	14,54	15,68	77,2
Завтрак(2)						
п.п	Икра кабачковая	80	66,4	1,12	3,9	6,8
к.п	Колбаса отварная	70	147	7,3	18,2	0,8
202	Макароны отварные	180	232	7,2	0,8	48,8
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		574	18,22	23,3	85
Обед(1)						
430	Булочка «Российская»	60	209	4,3	5,1	36,4
102	Суп картофельный с горохом	200	131	4,6	4,3	19
279/331	Тефтели с соусом	110	193	8,4	12,2	12,5
171/302	Каша гречневая	150	321	6,7	10,6	49,8
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	116,6	0,16	0	29
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		1073,2	27,86	32,8	167,3
Обед(2)						
430	Булочка «Российская»	80	278,6	5,7	6,8	48,5
102	Суп картофельный с горохом	250	163,7	5	5,3	23,8
279/331	Тефтели с соусом	125	219,3	9,5	13,9	14,2
171/302	Каша гречневая	180	385,2	8	12,7	59,7
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	116,6	0,16	0	29
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		1329,6	34,46	39,7	208,4

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
VII день						
Завтрак(1)						
174	Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром	150	251	6,6	9,8	41,2
406/457	Пирог с мясом	100	245,3	11,7	5,3	37,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	149	2,68	28,3	15
	Итого:		645,3	20,98	43,4	93,9
Завтрак(2)						
174	Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром	200	346	8,8	13	25,9
406/457	Пирог с мясом	110	269,8	12,9	6,4	41,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	149	2,68	28,3	15
	Итого:		764,8	24,38	47,7	82,4
Обед(1)						
32	Салат «Бабушкин салатик»	60	86,4	1,74	6,3	5,9
101/226	Суп картофельный с пшеном рыбой	200	160	10,4	6,4	16
61	Капуста тушёная с мясным фаршем	150	214,6	15	4,5	18,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		651,2	30,94	17,8	82,8
Обед(2)						
32	Салат «Бабушкин салатик»	80	115,2	2,3	8,4	8
101/226	Суп картофельный с пшеном рыбой	250	200	11,4	7,4	20
61	Капуста тушёная с мясным фаршем	180	257,5	18	11,3	22,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		826,5	37,9	28,1	105,1

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
VIII день.						
Завтрак (1)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
227	Рыба припущенная	50	74	8,4	4,5	0
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,1	5,1	18,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		336,6	14,33	12,7	47,5
Завтрак (2)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
227	Рыба припущенная	50	74	8,4	4,5	0
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,8	6,1	22,3
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		443,5	23,7	15,5	52,6
Обед (1)						
52	Салат из свеклы отварной	60	62,4	0,96	3,6	6,6
99	Суп из овощей с зел. гор.	200	86,6	1,4	3,9	11,4
260	Гуляш из говядины	80	107,2	12,3	5,1	3
171/302	Каша рассыпчатая перловая	150	202,5	4,4	4,7	35,6
к.п	Компот из ягод	200	130	5	0	32
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		691,3	27,76	17,9	109
Обед (2)						
52	Салат из свеклы отварной	80	83,2	1,3	4,8	8,8
99	Суп из овощей с зел. гор.	250	108,2	1,75	4,9	14,2
260	Гуляш из говядины	80	107,2	12,3	5,1	3
171/302	Каш перловая	180	259	5,8	5,8	45,9
к.п	Компот из ягод	200	130	5	0	32
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		853,8	32,25	21,6	130,6

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
IX день						
Завтрак(1)						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	40	10,4	0,5	0,08	1,8
63	Бифитеке "Адрон" с соусом	80	170	11	12,8	2,7
197	Горох отварной	150	264,1	12,8	5,2	41,6
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		573,1	26,9	18,48	74,7
Завтрак(2)						
67	Винегрет овощной	80	50,4	1,1	2	7
63	Бифитеке "Адрон" с соусом	80	170	11	12,8	2,7
197	Горох отварной	180	317	15,3	6,2	49,9
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		729,6	32,4	21,8	100,8
Обед(1)						
31	Салат «Ромашка»	60	93,6	1	6	9,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	77,4	1,28	3,94	9,2
290	Птица тушеная в соусе	100	210	13,9	15,5	3,8
202	Макаронные отварные	150	208,8	6,5	0,7	44
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		832,6	27,38	26,74	120,8
Обед(2)						
31	Салат «Ромашка»	80	124,8	1,3	8	12,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,5	1,6	4,9	11,5
290	Птица тушеная в соусе	100	210	13,9	15,5	3,8
202	Макаронные отварные	180	232	7,2	0,8	48,8
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		969,7	31,1	30,2	143,5

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	X день					
	Завтрак(1)					
15	Сыр	30	106	8	8,2	0
210	Омлет натуральный	106	120	5,2	8,4	5
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Батон	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Итого:		366,5	16,15	17,45	34,1
	Завтрак(2)					
15	Сыр	40	141,3	10,7	10,9	0
210	Омлет натуральный	106	120	5,2	8,4	5
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Батон	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Итого:		401,8	18,85	20,15	34,1
	Обед(1)					
2	Салат "Ералаш"	60	57	1	2	6
108/109	Суп картофельный с клёцками	200	154,8	4,2	5	23,2
284	Запеканка картофельная с мясом	140	244	15,2	13,6	14,9
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,68	0	35
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		702,2	24,78	21,2	99,7
	Обед(2)					
2	Салат "Ералаш"	80	76	1,3	2,7	8
108/109	Суп картофельный с клёцками	250	193,5	5,3	6,3	29
284	Рулет картофельный с мясом	140	244	15,2	13,6	14,9
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,68	0	35
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		823,5	28,58	23,6	120,1

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

Технолог



Нефедова И.В.