



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



Согласовано
Директор школы № 8
г. Новокуйбышевск
И. В. Чермошова



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»
Резинкина Л.П.

Примерное циклическое меню
завтраков и обедов на осенне- зимний период для учащихся
с 5 – 11 класс
общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск

2023 -2024

Согласовано
Председатель Совета родителей
(законных представителей)
обучающихся
Л. В. Тортенкина

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
с5-11кл	Тефтели с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184.00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	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							
с5-11кл	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	
			47.50	61.42	212.89	1596.20	
	Итого за день:						

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
с5-11кл	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							
с5-11кл	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:		47.18	48.88	229.35	1608.65	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1 День 3						
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24.50	18.50	101.60	670.60	224
с5-11кл	Фрукты 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
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	100	10.00	11.00	11.60	186.00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Салат Витаминка	100	1.50	5.00	11.00	95.00	1*
с5-11кл	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
с5-11кл	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	
			48.75	45.60	239.74	1607.45	
	Итого за день:						

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
с5-11кл	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
с5-11кл	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
	Макароны 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	
			49.84	53.10	191.14	1485.02	
	Итого за день:						

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
с5-11кл	Котлета с соусом	100	7.10	9.20	10.90	168.00	268
	Макаронны 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
с5-11кл	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	
			45.34	45.57	194.67	1403.70	
	Итого за день:						

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 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
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	
			63.26	69.94	250.33	1605.80	
	Итого за день:						

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 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	100	1.40	4.60	10.30	88.00	45
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	27.20	75.30	662.70	
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 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: 12 лет и старше

--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
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	Салат Витаминка	100	1.50	5.00	11.00	95.00	1*
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
	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	
			42.92	45.96	177.66	1399.90	
	Итого за день:						

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Фрукты свежие	100	4.00	0.00	12.60	52.00	338
с5-11кл	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
с5-11кл	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	
			52.61	62.72	175.47	1331.30	
	Итого за день:						
			50.26	50.86	210.99	1504.25	
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: