

Уча с 01.08.24



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»**

Согласовано

Директор школы № 7БОУ СОШ № 7
г. Новокуйбышевска
Черкаш- Е.В. Черкаш

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»
[Signature]
Резинкина Л.П.

**Примерное цикличное меню
завтраков и обедов на весенний период учащихся, один из родителей
которых относится к категории лиц участвующих в СВО с 5 - 11 класс
общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск**

2024год.

Согласовано
Председатель Совета родителей
(законным представителем)
обучающихся.
[Signature]

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		
Завтрак							
с5-11кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	220	5,90	5,40	32,00	201,00	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:	570	17,46	18,28	79,09	551,00	
Обед	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	421
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 пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	Итого:	850	34,56	46,25	163,70	1211,20	
	Итого за день:		52,02	64,53	242,79	1762,20	

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							
с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	250	7,60	15,10	43,70	340,90	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Итого:	580	27,18	28,58	129,40	882,70	
Обед							
с5-11кл	Фрукт	100	0,40	0,00	12,60	52,00	388
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,80	11,50	129,00	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,60	5,20	21,50	168,00	312/2*
	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	106,00	
	Итого:	900	19,00	20,00	119,50	802,20	
	Итого за день:		46,18	48,58	248,90	1684,90	

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 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
с5-11кл	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	25,20	104,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	600	25,40	18,50	141,80	834,60	
Обед	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
	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:	900	32	16,04	142,30	843,30	
	Итого за день:		57,40	34,54	284,10	1677,90	

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							
Завтрак	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
с5-11кл	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	210	8,40	6,80	45,10	274,60	171/302/71
	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:	570	27,20	23,10	89,10	671,80	
Обед	Крендель сахарный	50	3,50	5,60	29,40	182,00	415
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Тефтели 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:	860	22,78	22,70	166,10	968,00	
	Итого за день:		49,98	45,80	255,20	1639,80	

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							
с5-11кл	Рагу из птицы с помидором свежим	285	18,00	20,90	27,50	366,60	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:	570	25,00	23,34	74,60	606,00	
Обед							
с5-11кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	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 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:	910	24,04	24,15	129,54	830,10	
	Итого за день:		49,04	47,49	204,14	1436,10	

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 1							
Завтрак							
с5-11кл	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Макароны отварные с икрой кабачковой	200	9,40	12,20	14,40	226,00	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:	572	20,70	22,00	62,30	565,00	
Обед							
с5-11кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	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:	900	26,52	25,13	149,49	931	
	Итого за день:		47,22	47,13	211,79	1496,00	

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
с5-11кл	Каша вязкая молочная	250	10,60	16,60	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:	570	27,64	23,54	153,03	759,20	
Обед	Пирожок с джемом	75	4,00	1,30	42,70	199,00	406
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 пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	875	40,44	49,00	140,00	1045,60	
	Итого за день:		68,08	72,54	293,03	1804,80	

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	100	1,40	2,60	8,60	63,00	67
с5-11кл	Плов из птицы	220	20,90	24,20	31,90	448,00	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:	570	26,40	27,40	76,50	677,70	
Обед	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,20	132,00	103
	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:	900	25,12	13,77	113,59	809,3	
	<i>Итого за день:</i>		<i>51,52</i>	<i>41,17</i>	<i>190,09</i>	<i>1487,00</i>	

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							
с5-11кл	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	210	4,30	7,00	25,90	254,00	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:	570	16,30	14,60	73,80	601,70	
Обед	Булочка "Домашняя"	50	3,70	6,50	32,30	202,00	118*
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Макароны 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:	860	31,40	32,90	144,10	964,80	
	Итого за день:		47,70	47,50	217,90	1566,50	

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Целевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	225	22,60	36,00	12,00	330,00	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:	575	27,10	36,60	60,60	548,70	
Обед	Пирожок с курагой	75	4,20	1,70	37,40	182,00	406/473
с5-11кл	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
	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	330
	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:	875	27,30	29,98	148,87	972,40	
	Итого за день:		54,40	66,58	209,47	1521,10	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			41,77	42,68	176,76	1274,46	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			52,35	51,59	235,74	1607,63	

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

Технолог: