

Степенов

лист 8



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



Согласовано
Директор школы № 7БОУСОМ № 8. ОШ
Новокуйбышевск
В. Крайнев

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»



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

2024 – 2025

Согласовано:
Председатель Совета родителей
(законные представители)
обучающихся.
Пер А.В. Туртенин

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						184,00	279/331
с5-1 кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	183,00	202/309/70
	Макароны отварные с огурцом соленным	200	5,38	4,89	29,20	60,00	376
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	533,00	
	Итого:	550	16,94	17,77	76,29		
Обед						163,80	102
с5-1 кл	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	577,60	265/п/п
	Плов с икрой кабачковой	250	18,00	37,10	42,60	116,60	342
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	127,20	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	78,00	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	1063,20	
	Итого:	800	30,56	43,65	136,60		
			47,50	61,42	212,89	1596,20	
	Итого за день:						

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 2							
Завтрак							
с5-1 кл	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							
с5-1 кл	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	268/331
	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 пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	800	18,60	20,00	106,90	750,20	
			44,88	46,78	231,10	1592,00	
	Итого за день:						

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 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	
		250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
Обед	Суп картофельный с рисом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	180	13,40	1,35	43,60	241,00	197/70
	Горох отварной с огурцом соленым	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Компот из смеси сухофруктов	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	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: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
		100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
Завтрак	Салат Витаминка	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
с5-11кл	Птица тушенная в соусе	180	9,02	7,54	48,87	299,52	171/302
	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Чай с сахаром	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб пшеничный	640	29,32	28,84	103,87	791,72	
	Итого:	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
Обед	Борщ с капустой и картофелем	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
с5-11кл	Тефтели рыбные с соусом	180	3,80	4,76	39,57	249,23	305/71
	Рис припущенный с огурцом свежим	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Напиток из плодов шиповника	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	810	18,78	16,66	131,87	796,23	
	Итого:						
			48,10	45,50	235,74	1587,95	
	Итого за день:						

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							
с5-1 кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	280	19,64	23,14	27,16	394,80	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	555	25,84	25,54	70,06	613,00	
Обед	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
с5-11 кл	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 пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Итого:	890	24,14	28,85	115,34	858,30	
			49,98	54,39	185,40	1471,30	
	<i>Итого за день:</i>						

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 2						
Завтрак	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00
с5-11кл	Каша вязкая молочная	230	9,78	15,30	77,53	326,00
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	8,40	42,40
	Итого:	550	20,98	21,67	137,93	663,20
Обед						
с5-11кл	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00
	Суп из овощей	250	1,75	4,90	14,20	109,00
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	21,30	401,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60
	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
			57,42	69,37	235,23	1509,80
	Итого за день:					

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 2 День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
с5-1 кл	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	106,00	
	Итого:	550	24,50	27,20	75,30	662,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,20	132,00	103
с5-1 кл	Шницель с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	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	21,04	18,49	109,30	791,30	
			45,54	45,69	184,60	1453,30	
	Итого за день:						

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

Приним 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 пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	880	27,00	31,90	106,20	822,20	
			42,92	45,96	177,66	1399,90	
	Итого за день:						

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Основные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-1 Ккл	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
с5-1 Ккл	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	
	<i>Итого за день:</i>		<i>48,21</i>	<i>62,52</i>	<i>171,27</i>	<i>1310,80</i>	
	Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет		<i>41,77</i>	<i>42,68</i>	<i>176,76</i>	<i>1274,46</i>	
	Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше		<i>49,41</i>	<i>48,82</i>	<i>210,04</i>	<i>1469,57</i>	

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

Технолог: