



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



Примерное циклическое меню завтраков и обедов на весенний период
для учащихся общеобразовательных школ г. Новокуйбышевска.

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	I день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
п.п.	Икра кабачковая	60	49,8	0,84	2,9	5,1
265	Плов	150	239	17,5	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	20,84	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)					
	Печенье пром. производства	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	119,8	0,2	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:		970,6	22,82	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)		
	II день			белки	жиры	углеводы
	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)					
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2
96	Рассольник ленинградский	200	109	1,7	4	16,4
59	Жаркое по-домашнему	175	223	17,1	7,8	21
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:		523,58	26,68	21,64	159
	Обед (2)					
75	Икра свекольная	80	1,8	5,44	12,32	105,6
96	Рассольник ленинградский	250	128,3	1,9	5,2	16,7
59	Жаркое по-домашнему	180	223	17,1	7,8	21
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:		606,9	30,64	26,32	198,3

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	III день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
71	Огурец свежий	60	9,6	0,5	0	2
267/331	Шницель рубленый с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	150	321	6,7	10,6	49,8
376	Чай с сахаром, лимоном	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		631,5	28,3	24,8	84,4
	Завтрак(2)					
71	Огурец свежий	80	12,8	0,66	0	2,7
267/331	Шницель рубленый с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	180	385,2	8	12,7	59,7
376	Чай с сахаром, лимоном	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		762,5	32,16	27,3	107,6
	Обед (1)					
71	Помидор свежий	60	15,6	0,36	0,12	2,76
82	Борщ из свежей капусты	200	112,3	1,8	4,9	15,2
240	Фрикадельки рыбные	80	65	6,1	2,1	5,5
73*	Рис с овощами	150	177	3,5	4,7	30,5
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:		612,7	16,46	12,42	108,56
	Обед (2)					
71	Помидор свежий	80	26	1,2	0,2	4,6
82	Борщ из свежей капусты	250	140,4	2,25	6,1	19
227	Рыба припущенная	50	74	8,4	4,5	0
73*	Рис с овощами	180	212,4	4,1	5,6	36,5
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		759,2	23,05	17,4	127,3

IV день						
Завтрак (1)						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,9	3,6	6,48	37,08
301	Кнели из птицы	80	252	12,8	19,4	6,6
202/309	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:		585,3	25,4	26,98	115,28
Завтрак(2)						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	1,2	2,88	5,19	49,44
290	Птица, тушеная в соусе	150	210	13,9	15,5	3,8
202/309	Макароны отварные	180	232	7,2	0,88	48,8
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		566,8	26,48	21,97	129,64
Обед(1)						
71	Огурец свежий	60	9,6	0,5	0	2
101	Суп картофельный с рисом	200	93	1,6	2,2	16,7
284	Запеканка картофельная с мясом	140	244	15,2	13,6	15,3
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:		588,4	21,3	16,4	89,1
Обед(2)						
71	Огурец свежий	80	20,8	0,96	0,16	3,7
101	Суп картофельный с рисом	250	116,2	2	2,7	20,9
284	Запеканка картофельная с мясом	180	313,7	19,3	17,5	19,3
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:		756,1	28,66	21,36	111,6

	Наименование блюд			Пищевые вещества (г)		
	V день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	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)					
32	Бабушкин салатик	60	86,4	1,74	6,3	5,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	77,4	1,28	33,94	9,2
250	Бефстроганов	80	163,2	14	10	4,5
171/302	Каша перловая	150	202,5	4,4	4,7	35,6
388	Напиток из 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:		775,9	25,8	55,54	110,8
	Обед (2)					
32	Бабушкин салатик	80	144	2,9	110,5	9,9
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
171/302	Каша перловая	180	259	5,8	5,8	45,9
388	Напиток из 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:		973	31,08	132,2	140

	Наименование блюд			Пищевые вещества (г)		
	VI день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	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			Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	VII день	Выход	Ккал			
	Завтрак(1)					
174	Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром	150	251	6,6	9,8	41,2
15	Сыр	30	106	8	8,2	0
	Батон	30	61	2,2	0,4	1,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	149	2,68	28,3	15
	Итого:		567	19,48	46,7	57,9
	Завтрак(2)					
174	Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром	200	346	8,8	13	25,9
15	Сыр	40	141,3	10,7	10,9	0
	Батон	30	61	2,2	0,4	1,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	149	2,68	28,3	15
	Итого:		697,3	24,38	52,6	42,6
	Обед(1)					
	Свекла отварная	60	59,3	0,9	3,8	3,5
99	Суп из овощей	200	86,6	1,4	3,9	11,4
260	Гуляш	100	134	15,4	6,4	3,7
305	Рис припущенный	150	214,4	3,6	4,7	39,3
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	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		684,5	25,1	19,4	100,3
	Обед(2)					
	Свекла отварная	80	79	1,2	5,06	4,6
99	Суп из овощей	250	108,2	1,755	4,9	14,2
260	Гуляш	100	134	15,4	6,4	3,7
305	Рис припущенный	180	275	4,5	5,8	40,9
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:		850	29,055	23,16	118,4

	Наименование блюд			Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	VIII день	Выход	Ккал			
	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	10	47,5
	Завтрак (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	80	20,8	0,96	0,16	3,7
227	Рыба припущенная	100	148	16,8	9	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)					
67	Винегрет	60	37,8	0,84	1,6	5,2
101/226	Суп картофельный с пшеном и рыбой	220	160	10,4	6,4	16
61*	Капуста тушеная с фаршем	150	214,6	15,5	4,5	18,5
388	Напиток шиповник	200	143,8	0,688	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:		658,8	170,628	13,1	109
	Обед (2)					
67	Винегрет	80	63	1,4	2,6	8,6
101/226	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/20	200	11,4	7,4	20
61*	Капуста тушеная с фаршем	150	214,6	15	4,5	18,5
388	Напиток из 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:		787,6	34,58	15,5	130,6

	Наименование блюд			Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	IX день	Выход	Ккал			
	Завтрак(1)					
35	Салат "Овощной букет"	60	1,2	6	6,66	84,6
63	Бифштекс "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:		563,9	32,4	25,06	157,5
	Завтрак(2)					
35	Салат "Овощной букет"	80	1,6	8	8,88	112,8
63	Бифштекс "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:		680,8	39,3	28,68	206,6
	Обед(1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	60	9,6	0,5	0	2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	77,4	1,28	3,94	9,2
282	Оладьи из печени	90	251,2	14	19,4	5,2
202	Макароны 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:		789,8	26,98	24,64	115
	Обед(2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	80	12,8	0,6	0	2,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,5	1,6	4,9	11,5
255/332	Печень по строгановски	140	229,6	14,5	7,4	5,6
202	Макароны 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:		877,3	31	14,1	135,8

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	Х день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
	Печенье пром. производства	60	235,2	4,5	7,9	36,5
210	Омлет натуральный	120	169,8	7,4	11,9	7
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Батон	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Итого:		545,5	14,85	20,65	72,6
	Завтрак(2)					
406/457	Пирожок с мясом	80	218,9	10,4	4,6	35,6
210	Омлет натуральный	120	169,8	7,4	11,9	7
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Батон	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Итого:		529,2	20,75	17,35	71,7
	Обед(1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	60	15,6	0,36	0,12	2,76
108/109	Суп картофельный с клёцками	200	154,8	4,2	5	23,2
289	Рагу из птицы	225	403	22,33	22,2	32
342	Компот из свежих плодов	200	118	0,33	0	29,3
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		794	30,92	27,92	107,86
	Обед(2)					
711	Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	80	20,8	0,96	0,16	3,7
108/109	Суп картофельный с клёцками	250	193,5	5,3	6,3	29
288	Птица отварная	100	264	21,5	20,9	1,5
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,72	6,1	22,3
342	Компот из свежих плодов	200	118	0,3	0	29,3
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		921,6	37,88	34,46	119

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

Технолог:

Титова Т.В.

