



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НМУП «ФШП»



Резинкина Л.П.

Симедаева
Директор НМУП «ФШП»
С.Н.



Согласованно
Директор школы № 44

Селева Л.Б.

Примерное циклическое меню завтраков и обедов на весенне-летний
период учащихся с 1 – 11 класс и детей с ограниченными
возможностями здоровья общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск

2022-2023

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

		Питательная категория: 7-11 лет/12 лет и старше						
Присм ини	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Икра кабачковая							
	Тефтели с соусом	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.	
	Макаронны отварные	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331	
	Чай с сахаром	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309	
	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	15	60	376	
	Итого:	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
Обед	Кондитерские изд.	520	16	18,7	68,4	506		
	Суп картофельный с рисом	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.	
	Шницель	200	1,6	2,2	16,7	93	101	
	Горох отварной	50	7,1	9,2	10,9	140	268	
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306	
	Хлеб ржаной	200	0,16	0	29	116,6	342	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8	39		
	Итого:	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого за день:	700	28,493	17,933	137,8	811,63		
	Завтрак	Икра кабачковая		44,493	36,633	206,2	1317,63	
		Тефтели с соусом	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п/п
		Макаронны отварные	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
Чай с сахаром		150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309	
Хлеб пшеничный		200	0,1	0	15	60	376	
Итого:		60	4,8	0,8	25,2	127,2		
Обед	Кондитерские изд.	550	14,30	20,60	60,05	483,90		
	Суп картофельный с рисом	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.	
	Гуляш из говядины	250	2	2,7	20,9	116,2	101	
	Горох отварной	70	10,78	4,43	2,59	93,8	260	
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306	
	Хлеб ржаной	200	0,16	0	29	116,6	342	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8	39		
	Итого:	60	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Итого за день:	800	34,973	14,063	146,29	852,23		
			49,27	34,66	206,34	1336,13		

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	Колбаса запеченная в тесте	100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Каша вязкая молочная	200	8,5	13,3	62,2	405,3	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:	500	23,1	23,4	116,7	773,1	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	50	0,8	3	5,5	52	52
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4	16,4	109	96
	Биточки с соусом	90	7,1	9,2	10,9	142	268
	Картофельное пюре	100	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	16,367	20,2	99,8	634,2	
	Итого за день:		39,467	43,6	216,5	1407,3	
Завтрак	Колбаса запеченная в тесте	120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Каша вязкая молочная	230	9,7	15,29	71,53	466,09	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:	550	26,48	26,77	131,49	877,29	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	50	1,1	4,2	7,7	72,8	52
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Биточки с соусом	90	7,1	9,2	10,9	142	268
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	800	18,7	24,43	112,7	739,7	
	Итого за день:		45,18	51,2	244,19	1616,99	

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

Присм пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 3				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью		150	18,4	13,9	76,2	503	224
	Плоды свежие		150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	376
	Итого:		500	19,1	13,9	110,1	641	
Обед	Овощи натуральные свежие		30	0,24	0	1,02	4,8	71
	Борщ с капустой и картофелем		250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Рыба припущенная с соусом		80	8,8	2	1,9	61	227/331
	Рис припущенный		100	2,43	3,15	26,22	142,86	305
	Напиток из плодов шиповника		200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:		700	17,3	11,72	99,54	574,26	
Итого за день:								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью		200	25,8	21,44	197,18	1087,52	
	Плоды свежие		150	24,5	18,5	101,6	670,6	224
	Чай с сахаром		200	0,6	0	18,9	78	338
				0,1	0	15	60	376
	Итого:		550	25,2	18,5	135,5	808,6	
Обед	Овощи натуральные свежие		40	0,32	0	0,91	6,4	71
	Борщ с капустой и картофелем		250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Рыба припущенная с соусом		80	8,8	2	1,9	61	227/331
	Рис припущенный		150	3,65	4,75	39,33	214,29	305
	Напиток из плодов шиповника		200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный		60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		800	21,8	13,85	129,34	732,09	
Итого за день:				47	32,35	264,84	1540,69	

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								
Завтрак	Овощи натуральные свежие	20	0,24	0,04	0,92	5,2	71	
	Птица отварная с соусом	110	17	14	4	204,8	288/331	
	Каша рассыпчатая гречневая	140	7	6	38	232,96	171/302	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	500	19,74	14,44	32,52	333,6		
	Обед	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	к.п
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102	
	Котлета	50	7,1	9,2	10,9	139	268	
	Картофельное пюре	150	2,067	3,4	12,4	88,4	312	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39			
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6			
Итого:	730	18,207	18,53	90,01	585,2			
Итого за день:								
Завтрак	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71	
Птица отварная с соусом	110	15,4	10,7	4	174	288/331		
Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	249,6	171/302		
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376		
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2			
Итого:	550	27,36	22,16	95,38	618,6			
Обед	Огурец солёный	50	6,5	0,4	0,05	0,85	к.п	
Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102		
Жаркое по-домашнему	210	20,5	9,4	24	267,6	259		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349		
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2			
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	58,5			
Итого:	800	66,21	38,36	202,23	1324,05			
Итого за день:								
		71,01	39,16	227,43	1451,25			

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	Свекла отварная	30	0,48	0,05	2,87	13	2*	
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289	
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	500	21,48	22,85	56,73	518,6		
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	9,2	77,4	88	
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294	
	Макаронны отварные	100	3,53	3,2	19,867	119,6	202	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	700	19,33	25,3	85,007	664,6		
	Итого за день:			40,81	48,15	141,737	1183,2	
	Завтрак	Свекла отварная	50	0,8	0,08	4,78	22	2*
Рагу из птицы		225	17,2	20,8	23,56	351	289	
Чай с молоком		215	1,4	1,6	17,7	91	378	
Хлеб пшеничный		60	4,8	0,8	25,2	127,2		
Итого:		550	24,2	23,28	71,24	591,2		
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	86,4	32*	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88	
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294	
	Макаронны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
Итого:	800	21,4	27,9	96,04	743,8			
Итого за день:			45,6	51,18	167,28	1335		

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

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	70	5,4	13,65	0,58	147	к.п
	Макаронны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	502	14	21,15	62,03	496,5	
Обед	Булочка "Российская"	40	2,9	3,4	24,26	139,3	430
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,3	19,08	131	102
	Тфтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5	4,2	4,98	166	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,02	26	110,12	858,5	
	Итого за день:		38,02	47,15	172,15	1355	
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Колбаса отварная	70	7,3	18,2	0,8	147	к.п
	Макаронны отварные	170	6	5,44	32,41	203,32	202
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	552	16,6	26,34	66,06	520,42	
Обед	Булочка "Российская"	40	2,9	3,4	24,26	139,3	430
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Тфтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	249,6	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	800	26,66	33,4	159,66	974,8	
	Итого за день:		43,26	59,74	225,72	1495,22	

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

Присм пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 2 День 2				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак			Сыр	30	8	8,2	0	106	15
			Булочка "Бутербродная"	70	5,6	1,82	40	198,8	к.п.
			Каша вязкая молочная	200	6,1	12,1	35	273	173-175
			Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
			Итого:	500	15,28	16,6	103,3	623,6	
Обед			Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	30	
			Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
			Запеканка картофельная с мясом	130	14	16,7	13,9	269	284
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
			Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
			Итого:	700	20,425	25,2	75,65	597,4	
			Итого за день:		35,705	41,8	178,95	1221	
Завтрак			Сыр	40	10,6	10,9	0	141	15
			Булочка "Бутербродная"	100	8	2,6	57,4	284	к.п.
			Каша вязкая молочная	210	7,3	11,4	53,3	245	173-175
			Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
			Итого:	550	29,48	27,58	139	821,8	
Обед			Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	30	
			Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
			Запеканка картофельная с мясом	200	21,5	25,7	21,3	413	284
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
			Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
			Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
			Итого:	800	30,325	34,6	95,65	805	
			Итого за день:		59,805	62,18	234,65	1626,8	

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

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Присм ини	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие						
	Плов из птицы	50	0,4	0	1,7	8	71
	Чай с сахаром	200	19,8	25,3	32,1	436	291
	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,667	21	106	
	Итого:						
Обед		500	24,3	25,967	69,8	610	
	Икра кабачковая						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Шницель рубл., соус	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Каша рассыпчатая перловая	80	7,8	7,4	11,1	139	268/331
	Напиток из плодов шиповника	100	2,9	3,16	23,7	135	171/302
	Хлеб ржаной	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8	39	
	Итого:	20	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого за день:	700	14,45	12,05	62,25	521,7	
			38,75	38,017	132,05	1131,7	
Завтрак	Овощи натуральные свежие						
	Плов из птицы	50	0,4	0	1,7	8	71
	Чай с сахаром	250	24,8	31,6	40,1	545	291
	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:						
Обед	Икра кабачковая	560	30,1	32,4	82	740,2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Гуляш	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Каша рассыпчатая перловая	70	10,78	4,48	2,59	93,8	260
	Напиток из плодов шиповника	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Хлеб ржаной	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	16	78	
	Итого:	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого за день:	800	21,93	9,86	78,54	600,3	
			52,03	42,26	160,54	1340,5	

Меню при отапливаемых блодах
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Бюджетная 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 4								
Завтрак	Отуpec солёный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	к.п 234/330	
	БыточкИ рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	120		
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:	500	12,94	12,33	54,41	380,1		
	Обед	ОвощИ натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71
		Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,88	15,2	112,32	82
		Птица тушенная в соусе	100	13,5	17,1	3,8	223	290/331
		Макаронны отварные	120	4,24	3,84	22,88	143,5	202
Компот из кураги		200	1	0	34	140,2	348	
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8	39		
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	63,6		
Итого:	700	24,6	26,48	97,86	729,42			
Итого за день:			37,54	38,81	152,27	1109,52		
Завтрак								
	Отуpec солёный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	к.п 234/330	
	БыточкИ рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	120		
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Итого:	550	15,5	12,75	67,35	446,3		
	Обед	ОвощИ натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	7,8	71
		Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
		Кнедли из птицы с соусом	100	7,6	10,3	4,2	146	301/331
		Макаронны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
Компот из кураги		200	1	0	34	140,2	348	
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8	39		
Хлеб пшеничный		50	4,8	0,8	25,2	127,2		
Итого:	800	22,61	22,26	120,38	780			
Итого за день:			38,11	35,01	187,73	1226,3		

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 5							
Завтрак	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	9,68	19,5	10,2	255	210
	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	503	12,88	19,9	57,7	461,6	
Обед	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	44,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем	130	13	8,2	16	186	61*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,98	16	84,4	580,5	
Итого за день:			37,86	35,9	142,1	1042,1	
Завтрак							
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	125	11,4	23	11,2	301,7	210
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	550	18,2	25,4	55,8	597,9	
Обед	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	44,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Шницель	50	7,1	9,2	10,9	139	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4	21	128,85	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	800	21,48	17,4	91,9	597,1	
Итого за день:			39,68	42,8	147,7	1195	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			37,64	38,45	166,17	1177,377	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			45,1	40,8	191,9	814,91	

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

Технолог: Петрунина