



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласованно

Директор школы №



Сочнева Ю.С.
Директор школы №
12.01.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ИМУП «ФШП»
Резникина Л.И.

Примерное циклическое меню завтраков и обедов на осенне-зимний период
учащихся с 1 – 11 класс и детей с ОВЗ, СВО общеобразовательной школы
Г.о. Новокуйбышевск

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							
c1-4кл	Тефтели с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	160	5.016	4.58	27.3	171	202/309/70
	Чай с сахаром (Витаминизация Сок)	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.5	16.8	85	
	Итого:	500	15.776	17.36	70.19	500	
Обед							
c1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4.06	4.28	19	131	102
	Плов с икрой кабачковой	210	15.04	31.9	36.1	491.7	265/п.п
	Компот из свежих плодов (яблок) (Витаминизация Сок)	200	0.16	0	29	116.6	342
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	78	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106	
	Итого:	700	25.86	37.18	121.1	923.3	
	Итого за день:		41.636	54.54	191.29	1423.3	
Завтрак							
c5-11кл	Тефтели с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	200	5.38	4.89	29.2	183	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.2	
	Итого:	560	17.74	17.97	80.49	554.20	
Обед							
c5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5	5.35	23.8	163.8	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18	37.1	42.6	577.6	265/м/п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0	29	116.6	342
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	78	
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.2	
	Итого:	800	30.56	43.65	136.6	1063.2	
	Итого за день:		48.30	61.62	217.09	1617.40	

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							
с1-4кл	Булочка "бутербродная" с сыром	100	11.74	7.55	45,92	227.2	110*/15
	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	21.42	22.33	63.3	652	
Обед							
с1-4кл							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.3	3.9	9.2	120.3	88
	Биточки с соусом	100	7.1	9.2	10.9	147	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	2.57	3.5	15.3	101.4	312/2*
	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	15.67	17.2	90	611.5	
	Итого за день:		37.09	39.53	153.3	1263.5	
Завтрак							
с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	140	18.6	13.5	57.4	420	110*/15
	Каша вязкая молочная	210	6.1	12.1	35	286.65	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.3	151.8	379
	Итого:	550	28.28	28.28	120.7	858.45	
Обед							
с5-11кл							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.6	4.8	11.5	129	88
	Биточки с соусом	100	7.1	9.2	10.9	147	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3.6	5.2	21.5	145.6	312/2*
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.53	16.8	106.7	
	Итого:	800	17.8	19.93	102.7	707.5	
	Итого за день:		46.08	48.21	223.4	1565.95	

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	150	18.4	13.9	76.2	503	224
с1-4кл	Флоды 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	Суп картофельный с рисом	200	1.6	2.2	16.7	93	101
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/330
	Горох отварной с огурцом соленным	150	11.6	0.94	37.8	209	197/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87.6	349
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.53	16.8	84.8	
	Итого:	710	27.8	14.87	112.7	699.4	
	Итого за день:		46.9	28.77	222.8	1340.4	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24.5	18.5	101.6	670.6	224
с5-11кл	Флоды свежие	150	0.6	0	18.9	78	338
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Итого:	550	25.2	18.5	135.5	808.6	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	2	2.76	20.9	116.3	101
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/330
	Горох отварной с огурцом соленным	180	13.4	1.35	43.6	241	197/70
	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:	810	31.6	16.11	131.1	797.1	
	Итого за день:		56.8	34.61	266.6	1605.7	

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							
с1-4кл	Салат Витаминка	60	0.09	0.18	3.24	5.7	1*
	Птица тушенная в соусе	100	15.4	10.7	4	174.6	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7	6	38	242.67	171/302
	Чай с сахаром (Витаминизация Сок)	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	Итого:	540	17.99	11.28	34.84	546.97	
Обед							
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	1.4	4	12	90	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6.4	5.9	9.1	115	239/331
	Рис припущенный с огурцом свежим	150	3.3	41.2	34.3	190.7	305/71
	Напиток из плодов шиповника (Витаминизация Сок)	200	0.68	0	35	143.8	388
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	Итого:	700	15.48	51.7	111	642.5	
	Итого за день:		33.47	62.98	145.84	1189.47	
Завтрак							
с5-11кл	Салат Витаминка	100	0.09	0.18	3.24	5.7	1*
	Птица тушенная в соусе	100	15.4	10.7	4	174.6	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6.7	10.6	49.8	260	171/302
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	128	
	Итого:	640	27.09	22.28	97.24	628.3	
Обед							
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	5	15	112	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6.4	5.9	9.1	115	239/331
	Рис припущенный с огурцом свежим	180	3.8	4.8	42.9	218	305/71
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	35	143.8	388
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	128	
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12	58.5	
	Итого:	820	19.43	16.8	139.2	775.3	
	Итого за день:		46.52	39.08	236.44	1403.6	

**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							
с1-4кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17.2	20.8	23.56	351	289/71
	Чай с молоком	215	1.4	1.6	17.7	91	378
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.53	16.8	84.8	
	Итого:	500	21.8	22.93	58.06	526.8	
Обед							
с1-4кл	Салат из свежей капусты	60	0.84	2.4	6.2	52.8	45
	Рассольник ленинградский	200	1.7	4	16.4	109	96
	Кнели из птицы с соусом	90	8.9	11.3	0.4	162	294
	Макароны отварные	150	5.35	4.8	28.6	179.4	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0	29	116.6	342
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12	58.5	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	Итого:	760	21.35	23.2	105.2	742.3	
	Итого за день:		43.15	46.13	163.26	1269.1	
Завтрак							
с5-11кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	255	17.2	20.8	23.56	354.3	289/71
	Чай с молоком	215	1.4	1.6	17.7	91	378
	Хлеб пшеничный	80	6.4	1	33.6	170	
	Итого:	550	25	23.4	74.86	615.3	
Обед							
с5-11кл	Салат из свежей капусты	100	1.4	4.6	10.3	88	45
	Рассольник ленинградский	250	1.9	5.2	16.7	136.3	96
	Кнели из птицы с соусом	100	8.9	11.3	0.4	162	294
	Макароны отварные	180	6.4	5.8	34.3	215.3	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0	29	116.6	342
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12	58.5	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	Итого:	890	23.16	27.6	115.3	840.7	
	Итого за день:		49	55.2	230.6	1681.4	

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 1							
Завтрак							
с1-4кл	Котлета с соусом	100	8.3	9	13.8	177	268/331
	Макаронные отварные с икрой кабачковой	150	7.1	9.2	10.9	140	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном (Витаминизация Сок)	222	4.6	5.2	25	169	377
	Хлеб пшеничный	40	0.2	0	16	65	
	Итого:	512	3.2	0.53	16.8	84.8	
			23.4	23.93	82.5	635.8	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4	4.3	19	131	102
	Тефтели с соусом	100	7.5	12.3	11	184	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	150	6.5	5.4	36	220	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблоко)(Витаминизация Сок)	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	21.86	22.6	115.6	754.2	
	Итого за день:		25.06	23.13	132.4	839	
Завтрак							
с5-11кл							
	Котлета с соусом	100	7.1	9.2	10.9	140	268
	Макаронные отварные с икрой кабачковой	180	6	5.44	32.41	204	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	4	0.6	21	65	377
	Хлеб пшеничный	50	4.8	0.8	25.2	127.2	
	Итого:	552	21.9	16.04	89.51	536.2	
			43.8	32.08	179.02	1072.4	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5	5.4	24	163.8	102
	Тефтели с соусом	100	7.5	12.3	11	184	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	180	7.7	6.3	41	253	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0.16	0	29	116.6	342
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12	58.5	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.53	16.8	84.8	
	Итого:	800	25.56	24.83	133.8	860.7	
	Итого за день:						

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

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 2								
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11.74	3.47	40.4	240	410	
с1-4кл	Каша вязкая молочная	200	8.5	13.3	62.2	269	173-175	
	Какао с молоком	200	3.7	3.2	26.7	150.8	382	
	Итого:	500	23.94	19.97	129.3	659.8		
Обед								
	Салат из свеклы отварной	70	1.1	4.2	7.7	72.8	52	
с1-4кл	Суп овощной	200	1.4	4	11.4	90	99	
	Запеканка картофельная с мясом	130	14	16.7	13.9	292	284	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1	0	21.8	87.6	349	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20	97		
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	107		
	Итого:	700	23.9	26	95.8	746.4		
Итого за день:								
Завтрак								
	Ватрушка с творогом	100	11.74	3.47	40.4	240	410	
с5-11кл	Каша вязкая молочная	230	8.5	13.3	62.2	326	173-175	
	Какао с молоком	200	3.7	3.2	26.7	150.8	382	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.27	8.4	42.4		
	Итого:	550	25.54	20.24	137.7	759.2		
Обед								
с5-11кл	Салат из свеклы отварной	100	1.6	6	11	104	52	
	Суп из овощей	250	1.75	4.9	14.2	109	99	
	Запеканка картофельная с мясом	180	21.5	25.7	21.3	401	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	50	4.8	0.8	25.2	127.2		
	Итого:	800	31.05	37.6	101.5	867.8		
	Итого за день:		56.59	57.84	239.2	1627		

**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 с1-4кл	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	52.8	45	
	Плов из птицы	200	19	22	29	408	291	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	40	4	0.667	21	106		
	Итого:	500	24.1	25.667	71	626.8		
Обед с1-4кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	2.2	19	106	103	
	Шницель с соусом	100	7.8	7.4	11.1	139	268/331	
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	29	5	31	187	171/302/п.п	
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	8	143.8	388	
	Хлеб ржаной	30	2	0.3	12	58.5		
Хлеб пшеничный	30	1.6	0.27	8.4	42.4			
Итого:	700	43.2	15.17	89.5	676.7			
Итого за день:								
			67.3	40.837	160.5	1303.5		
Завтрак с5-11кл	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	4.6	10.3	88	45	
	Плов из птицы	200	19	22	29	408	291	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7		
	Итого:	550	24.5	27.2	75.3	662.7		
Обед с5-11кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.65	2.8	24.2	132	103	
	Гуляш	100	10.78	4.48	2.59	134	260	
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	4.4	4.7	35.6	202.5	171/302/п.п	
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	8	143.8	388	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39		
Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7			
Итого:	800	19.41	8.08	63.79	758			
Итого за день:								
			43.91	35.28	139.09	1420.7		

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
			Белки	Жиры	Белки	Жиры			
Неделя 2 День 4									
Завтрак									
с1-4кл	Биточки рыбные с соусом	100	7.1	6.8	7.7	160.5	234/330		
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3.1	5.1	18.6	180.9	312		
	Чай с сахаром (Витаминизация Сок)	200	0.1	0	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7			
	Итого:	500	14.3	12.5	62.3	508.1			
Обед									
	Салат Витаминка	60	0.09	0.18	3.24	57	1*		
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	2.25	6.1	19	140.4	82		
	Птица тушенная в соусе	90	7.6	10.3	4.2	146	301/331		
	Макаронные отварные	150	5.3	4.8	28.6	179.4	202/309		
	Компот из смеси сухофруктов (Витаминизация Сок)	200	0.1	0	21.8	87.6	349		
	Хлеб ржаной	30		0.3	12	58.5	*****		
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64			
	Итого:	700	17.74	22.08	101.44	732.9			
	Итого за день:								
Завтрак									
с5-11кл									
	Биточки рыбные с соусом	100	7.1	6.8	7.7	160.5	234/330		
	Картофельное пюре с огурцом свежим	190	3.1	5.1	18.6	180.9	312		
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	8	127.2			
	Итого:	550	15.1	12.7	49.3	528.6			
Обед									
	Салат Витаминка	100	1.5	5	11	95	1*		
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	2.25	6.1	19	140.4	82		
	Птица тушенная в соусе	100	7.6	10.3	4.2	146	301/331		
	Макаронные отварные	180	6	5.8	34	215	202/309		
	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 за день:	880	21.15	27.8	110.6	786.6			

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

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цельные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Флоды свежие	100	0.6	0	18.9	78	338
с1-4кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	9.68	19.5	10.2	255	210
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7	
	Итого:	506	14.38	20.1	65.1	499.7	
Обед							
с1-4кл							
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	7.2	5.4	20	195	101/226
	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1.8	11	14	157	143
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	30	1.3	0.2	8	58	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64	
	Итого:	710	23.7	28	100.2	800.2	
	Итого за день:		38.08	48.1	165.3	1299.9	
Завтрак	Флоды свежие	100	0.6	0	18.9	78	338
с5-11кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	11.4	23	11.2	301.7	210
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25	127.2	
	Итого:	565	16.9	23.8	70.1	566.9	
Обед							
с5-11кл							
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	2.25	6.1	19	140.4	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10	11	11.6	186	295/330
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2.5	12.5	16.3	183	143
	Компот из кураги	200	1	0	34	140.2	348
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8	39	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.6	21	106.7	
	Итого:	800	18.55	17.9	93.6	795.3	
	Итого за день:		35.45	41.7	163.7	1362.2	
	Итого за день:		24.00	25.82	103.45	1117.982	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			30.1	31.8	131.9	454.80	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			17.1	16.1	84.6	950.42	
В питании ежедневно используется иодированная соль и проводится С - вит							