



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



Согласовано
Директор школы № 11
Должностное лицо
Иванова Н.В.

Иванова Н.В.
Иванова Н.В.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»
Резинкина Л.П.

Примерное циклическое меню
завтраков и обедов на весенний период учащихся с 1-9 классов
и детей с ограниченными возможностями здоровья с 1-9 классов
общеобразовательной школы
Г. О. Новокуйбышевск

2024 год.

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							
с1-4кл	Тефтели с соусом						
	Макаронны отварные с отрубом соевым	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Чай с сахаром	160	5,02	4,58	27,30	171,00	202/309/70
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	500	15,78	17,36	70,19	499,80	
	Плов с икрой кабачковой	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Компот из свежих плодов (яблоч)	210	15,04	31,90	36,10	491,70	265/л.п
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	Итого за день:	700	25,86	37,18	121,10	923,30	
Завтрак							
с5-11кл	Тефтели с соусом		41,64	54,54	191,29	1423,10	
	Макаронны отварные с отрубом соевым	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Чай с сахаром	200	5,38	4,89	29,20	183,00	202/309/70
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	550	16,94	17,77	76,29	533,00	
	Плов с икрой кабачковой	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Компот из свежих плодов (яблоч)	250	18,00	37,10	42,60	577,60	265/л.п
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	Итого за день:	800	30,56	43,65	136,60	1063,20	
			47,50	61,42	212,89	1596,20	

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	с1-4кл	Булочка "Бутербродная" с сыром	100	11,74	7,55	45,92	227,20	110*/15
		Каша вязкая молочная	200	6,10	12,10	35,00	273,00	173-175
		Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Итого:		500	21,42	22,33	63,30	652,00	
Обед	с1-4кл	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,30	3,90	9,20	120,30	88
		Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
		Картофельное пюре со свеклой отварной	150	2,57	3,50	15,30	140,00	312/2*
		Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	348
Итого:		700	15,67	17,20	90,00	39,00	671,10	
Итого за день:								
Завтрак								
с5-1кл	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	
	Итого:	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379	
Обед								
с5-1кл	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*	
	Итого:	200	1,30	0,20	8,00	39,00	348	
Итого за день:								
		800	18,60	20,00	106,90	750,20		
Итого за день:			44,88	46,78	231,10	1592,00		

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 1 День 3							
Завтрак с1-4кл	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
	Фрукты свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Итого:	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
Обед с1-4кл	Суп картофельный с рисом	500	19,10	13,90	110,10	641,00	
	Котлета из птицы с соусом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
	Горох отварной с огурцом соевым	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Хлеб ржаной	150	11,80	1,20	38,60	214,00	197/306/70
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
Итого:	40	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Итого за день:	710	28,00	15,10	113,50	84,80	704,40
Завтрак с5-1кл	Запеканка из творога с морковью	200	47,10	29,00	223,60	1345,40	
	Фрукты свежие	150	24,50	18,50	101,60	670,60	224
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	18,90	78,00	338
Итого:	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376	
Обед с5-1кл	Суп картофельный с рисом	550	25,20	18,50	135,50	808,60	376
	Котлета из птицы с соусом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
	Горох отварной с огурцом соевым	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Хлеб ржаной	180	14,20	1,48	46,40	256,40	197/306/70
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Итого за день:	800	31,60	16,04	129,70	106,00	791,30
			56,80	34,54	265,20	1599,90	

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							
с1-4кг							
	Птица тушеная в соусе						
130/30	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Чай с сахаром	170	7,24	5,90	39,01	237,76	171/302/70
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	500	23,04	20,35	74,23	571,56	
с1-4кг	Тфтели рыбные с соусом	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Напиток из плодов шиповника	150	3,60	4,30	37,00	199,00	305
	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого за день:	700	15,78	14,80	113,70	670,40	
Завтрак							
с5-11кг	Птица тушеная в соусе		38,82	35,15	187,93	1241,96	
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Чай с сахаром	190	8,24	6,70	44,40	271,40	171/302/70
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	550	27,04	23,00	88,40	668,60	
с5-11кг	Тфтели рыбные с соусом	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Напиток из плодов шиповника	180	4,30	5,20	44,40	239,00	305
	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого за день:	810	19,28	17,10	136,70	786,00	
			46,32	40,10	225,10	1454,60	

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

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
Завтрак								
с1-4кл	Рагу из птицы с помидором свежим							
	Чай с молоком	255	17,60	20,90	24,90	358,80	289/71	
	Хлеб пшеничный	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378	
	Итого:	30	2,40	0,40	12,60	64,00		
		500	21,40	22,90	55,20	513,80		
Обед								
с1-4кл	Рассольник ленинградский							
	Кнедли из птицы с соусом	200	1,70	4,00	16,40	109,00	96	
	Макаронны отварные с огурцом свежим	90	8,90	11,30	0,40	162,00	301/331	
	Компот из свежих плодов (яблок)	160	5,16	5,10	35,10	165,60	202/309	
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	64,00		
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Итого за день:	700	19,62	21,00	101,50	656,20		
Завтрак								
с5-11кл	Рагу из птицы с помидором свежим							
	Чай с молоком	265	17,70	20,90	24,70	361,40	289/71	
	Хлеб пшеничный	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378	
	Итого:	70	5,60	0,84	29,40	148,40		
		550	24,70	23,34	71,80	600,80		
Обед								
с5-11кл	Рассольник ленинградский							
	Кнедли из птицы с соусом	250	1,90	5,20	16,70	136,30	96	
	Макаронны отварные с огурцом свежим	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331	
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	5,60	5,40	37,60	179,00	202/309	
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342	
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,80	25,20	127,20		
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Итого за день:	810	23,64	24,15	116,94	778,10		
			48,34	47,49	188,74	1378,90		

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 2 День 1								
Завтрак								
с1-4кл	Котлета с соусом							
	Макаронны отварные с икрой кабачковой	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331	
	Чай с сахаром, с лимоном	150	7,10	9,20	10,90	140,00	202/309/п.п	
	Хлеб пшеничный	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377	
	Итого:	40	3,20	0,50	16,80	84,80		
		512	17,60	18,90	54,60	457,80		
Обед	Суп картофельный с горохом							
с1-4кл	Тефтели с соусом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102	
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331	
	Компот из свежих плодов (яблоч)	150	6,50	5,40	36,00	220,00	171/302/70	
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60		
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
		700	21,88	22,56	115,69	754,20		
	Итого за день:							
Завтрак								
с5-11кл	Котлета с соусом		39,48	41,46	170,29	1212,00		
	Макаронны отварные с икрой кабачковой	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268	
	Чай с сахаром, с лимоном	180	8,52	11,04	13,08	204,00	202/309/п.п	
	Хлеб пшеничный	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377	
	Итого:	50	4,00	0,60	21,00	106,00		
		552	19,82	20,84	60,98	543,00		
Обед	Суп картофельный с горохом							
с5-11кл	Тефтели с соусом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102	
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331	
	Компот из свежих плодов (яблоч)	180	8,20	6,70	44,00	269,60	171/302/70	
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342	
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,60	21,00	106,00		
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
		800	26,12	25,13	136,89	879,00		
	Итого за день:		45,94	45,97	197,87	1422,00		

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	
	с1-4кл Каша вязкая молочная	200	8,50	13,30	62,20	269,00	173-175	
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382	
	Итого:	500	23,94	19,97	129,30	659,80		
	Обед	Салат из свеклы отварной	70	1,10	4,20	7,70	72,80	52
с1-4кл	Суп овощной	200	1,40	4,00	11,40	90,00	99	
	Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	13,90	292,00	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	50	3,30	0,50	20,00	97,00		
Итого:	700	29,90	35,30	95,80	745,40			
Итого за день:								
			53,84	55,27	225,10	1405,20		
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,40	240,00	410	
	с5-1кл Каша вязкая молочная	230	9,78	15,30	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:	550	26,82	22,24	153,03	759,20		
Обед	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:	800	36,44	47,70	97,30	846,60			
Итого за день:								
			63,26	69,94	250,33	1605,80		

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							
	с1-4кл Плов из птицы	60	0,84	1,60	5,16	37,80	67	
	Чай с сахаром	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291	
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376	
	Итого:	40	3,20	0,50	16,80	84,80		
Обед	с1-4кл Суп картофельный с макаронными изделиями	500	23,14	24,10	65,96	590,60		
	Шницель с соусом	200	2,12	2,20	19,00	106,00	103	
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331	
	Напиток из плодов шиповника	150	4,43	4,74	31,00	187,00	171/302/пл	
	Итого:	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388	
		30	2,40	0,40	12,60	63,60		
		20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Итого за день:	700	18,03	16,74	89,50	707,40		
Завтрак	с5-11кл Винегрет овощной		41,17	40,84	155,46	1298,00		
	Плов из птицы	100	1,40	2,60	8,60	63,00	67	
	Чай с сахаром	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291	
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376	
	Итого:	50	4,00	0,60	21,00	106,70		
Обед	суп картофельный с макаронными изделиями	550	24,50	25,20	73,60	637,70		
	с5-11кл Грляш	250	2,65	2,80	24,20	132,00	103	
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	100	10,78	4,48	2,59	134,00	260	
	Напиток из плодов шиповника	180	5,31	5,69	37,20	202,50	171/302/пл	
	Итого:	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388	
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,60	21,00	106,00		
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Итого за день:	800	24,72	13,77	100,99	757,30		
			49,22	38,97	174,59	1395,00		

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 4								
Завтрак	с1-4кгл	Биточки рыбные с соусом						
		Картофельное пюре с огурцом свежим	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
		Чай с сахаром	150	3,10	5,10	18,60	180,90	312
		Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
		Итого:	500	4,00	0,60	21,00	106,70	
		Обед						
с1-4кгл	с1-4кгл	Борщ с капустой и картофелем						
		Птица тушенная в соусе	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
		Макаронны отварные с помидором свежим	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
		Компот из смеси сухофруктов	150	4,70	3,96	24,30	151,30	202/309/71
		Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
		Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	700	2,00	0,30	12,00	58,50		
	Итого за день:		23,10	22,61	86,12	650,00		
Завтрак	с5-11кгл	Биточки рыбные с соусом						
		Картофельное пюре с огурцом свежим	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
		Чай с сахаром	190	3,92	6,46	23,56	230,00	312
		Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
		Итого:	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
		Обед						
с5-11кгл	с5-11кгл	Борщ с капустой и картофелем						
		Птица тушенная в соусе	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
		Макаронны отварные с помидором свежим	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
		Компот из смеси сухофруктов	180	5,80	4,90	38,00	187,00	202/309/71
		Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
		Хлеб ржаной	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Итого за день:	810	27,70	26,40	111,80	762,80		
			43,62	40,46	183,26	1340,50		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Первые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 5	Завтрак	Фрукты свежие						
	с1-4кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
		Чай с сахаром	156	15,68	25,60	10,20	255,00	210
		Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
		Итого:	506	4,00	0,60	21,00	106,70	
Обед	Суп картофельный с шпеном и рыбой	506	20,18	26,20	58,80	473,70		
	с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	200	3,44	3,18	16,46	108,20	101/226
		Рагу овощное с огурцом свежим	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
		Компот из кураги	150	1,80	11,00	14,00	157,00	143
		Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60		
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Итого за день:	700	19,94	25,78	96,66	694,00		
Завтрак	Фрукты свежие		40,12	51,98	155,46	1167,70		
с5-11кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338	
	Чай с сахаром	205	20,61	33,64	11,20	301,70	210	
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376	
	Итого:	50	4,00	0,60	21,00	106,70		
Обед	Суп картофельный с шпеном и рыбой	555	25,11	34,24	59,80	520,40		
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226	
	Рагу овощное с огурцом свежим	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331	
	Компот из кураги	180	2,50	12,50	16,30	183,00	143	
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348	
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,60	21,00	106,70		
	Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Итого за день:	800	23,10	28,28	111,47	790,40		
	Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет		48,21	62,52	171,27	1310,80		
	Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше		41,77	42,68	176,76	1274,46		
	В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.		49,41	48,82	210,04	1469,57		

Технолог: