



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«Фабрика школьного питания»

общ. № 11

Согласовано

Директор школы №



«ТВЕРЖДАЮ»
Директор АО «ФШП»

О.С. Петрухина

Примерное циклическое меню

завтраков и обедов на весенний период учащихся с 1 – 9 класс,
учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 - 9 класс,
учащихся из семей СВО с 1-9 класс, учащихся из многодетных семей
1-9 класса, общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск

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

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
с1-4кл	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макаронны отварные с огурцом соевым	170	5,52	4,84	29,17	183,00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	500	15,48	17,52	67,86	490,60	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Плов с икрой кабачковой	210	21,70	18,60	27,60	275,00	265/п.п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	Итого:	700	32,52	23,88	112,60	706,60	
	Итого за день:		48,00	41,40	180,46	1197,20	
Завтрак							
с5-11кл	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макаронны отварные с огурцом соевым	200	6,48	5,59	29,70	195,00	202/309/70
	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	18,04	18,47	76,79	545,00	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	24,56	22,15	32,20	331,38	265/п.п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	Итого:	800	37,12	28,70	126,20	816,98	
	Итого за день:		55,16	47,17	202,99	1361,98	

Меню приготовления блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет и старше

Пример пачки	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
с1-4кл	Булочка "булгаробродная" 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	109,22	652,00	
Обед							
с1-4кл	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,94	9,37	130,60	88
	Булочки с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	8,04	7,46	23,80	147,00	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	23,15	24,55	100,50	705,40	
	Итого за день:		44,57	46,88	209,72	1357,40	
Завтрак							
с5-1кл	Булочка "булгаробродная" с сыром	130	14,00	9,00	49,00	295,36	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	24,28	24,98	115,80	747,16	
Обед							
с5-1кл	Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	5,33	11,67	139,30	88
	Булочки с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	10,00	9,82	27,80	207,00	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	27,03	27,50	115,20	816,50	
	Итого за день:		51,31	52,48	231,00	1563,66	

Присм памя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	16,00	76,20	503,00	224
с1-4кл	Плоды 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:	500	19,10	16,00	110,10	641,00	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соевым	150	11,60	9,94	37,95	257,10	197/306/70
	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:	700	27,13	23,74	108,65	726,30	
	Итого за день:		46,23	39,74	218,75	1367,30	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	81,60	680,60	224
с5-11кл	Плоды 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	115,50	818,60	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соевым	180	13,44	13,56	44,01	297,90	197/70
	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	30,97	28,12	127,31	832,80	
	Итого за день:		56,17	46,62	242,81	1651,40	

Меню для отравившихся блонд

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

Пример линии	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
с1-4кл	Пшеница тушеная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	170	3,24	5,30	39,01	237,76	171/302/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Итого:	500	19,04	19,75	74,23	571,56	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,59	4,92	16,33	100,10	82
с1-4кл	Биточки рыбные с соусом	100	13,89	14,25	9,63	156,25	234/330
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	150	3,60	4,30	36,00	203,00	305/п/п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	23,46	24,07	117,56	705,75	
	Итого за день:		42,50	43,82	191,79	1277,31	
Завтрак							
с5-11кл	Пшеница тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	190	3,62	6,70	44,40	271,40	171/302/70
	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	22,42	23,00	88,40	668,60	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
с5-11кл	Биточки рыбные с соусом	100	13,89	14,25	9,63	156,25	234/330
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	180	4,40	6,70	43,20	239,00	305/п/п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	810	27,02	27,85	140,22	827,80	
	Итого за день:		49,44	50,85	228,62	1496,40	

Меню приюта для инвалидов
 Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Проект паша	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
с1-4кг1	Рагу из птицы с помидором свежим	255	17,60	20,90	37,50	358,80	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	500	21,40	22,90	67,80	513,40	
Обед							
с1-4кг1	Рассольник ленинградский	200	1,81	5,08	16,21	119,30	96
	Кнели из птицы с соусом	90	11,90	11,30	0,40	162,00	301/331
	Макаронны отварные с огурцом свежим	160	5,53	6,80	36,60	225,00	202/309
	Компот из свежих плодов (яблоч)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
Итого:	700	23,10	23,78	102,81	725,50		
	Итого за день:		44,50	46,68	170,61	1238,90	
Завтрак							
с5-1кг1	Рагу из птицы с помидором свежим	280	18,00	21,14	41,17	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	24,20	23,54	84,07	613,00		
Обед							
с5-1кг1	Рассольник ленинградский	250	2,23	6,10	20,22	146,55	96
	Кнели из птицы с соусом	100	13,22	12,55	0,44	180,00	301/331
	Макаронны отварные с огурцом свежим	180	5,60	7,65	37,60	253,13	202/309
	Компот из свежих плодов (яблоч)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
Итого:	810	27,31	27,30	120,46	862,48		
	Итого за день:		51,51	50,84	204,53	1475,48	

Меню приготовления блюд

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

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
с1-4кл	Котлета с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Макароны отварные с икрой кабачковой	150	7,10	9,20	25,90	157,00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	502	18,70	21,15	67,23	470,60	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00	102
	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соевым	150	8,00	10,60	49,80	321,00	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	29,22	29,53	126,10	881,40	
	Итого за день:		47,92	50,68	193,33	1352,00	
Завтрак							
с5-1кл	Котлета с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268
	Макароны отварные с икрой кабачковой	180	8,52	11,04	26,87	204,00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	552	21,72	23,19	76,60	560,00	
Обед							
с5-1кл	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,80	102
	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соевым	180	8,04	12,72	59,76	385,20	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Итого:	800	32,38	34,37	145,21	1018,90	
	Итого за день:		54,10	57,56	221,81	1578,90	

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

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 2						
Завтрак	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
с1-4кг	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	18,10	19,40	114,20	563,80	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
с1-4кг	Суп овощной	200	1,53	5,00	11,57	96,90	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	27,15	272,00	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:	700	28,53	37,80	100,52	705,50	
	Итого за день:		46,63	57,20	214,72	1269,30	
Завтрак	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
с5-11кг	Каша вязкая молочная	250	10,60	16,60	84,27	364,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Итого:	550	20,20	22,70	136,27	658,80	
Обед							
с5-11кг	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
	Суп из овощей	250	1,88	5,93	14,37	118,55	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	38,83	360,85	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	36,57	48,73	115,00	816,00	
	Итого за день:		56,77	71,43	251,27	1474,80	

Ирчим пяти Неделя 2 / День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак с1-4кг1	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,10	10,10	12,80	143,00	229
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3,10	5,10	18,60	180,90	312
	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:	500	16,30	15,80	67,40	489,90	
Обед с1-4кг1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,59	4,92	16,33	100,10	82
	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с помидором свежим	150	9,70	6,96	31,30	213,00	202/309/71
	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	30	2,00	0,30	12,00	58,50		
Итого:	710	23,25	24,86	105,12	706,80		
Итого за день:			39,55	40,66	172,52	1196,70	
Завтрак с5-11кг1	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,10	10,10	12,80	143,00	229
	Картофельное пюре с огурцом свежим	190	4,00	7,56	23,60	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	18,00	18,46	76,60	560,20	
Обед с5-11кг1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с помидором свежим	180	11,64	8,35	38,00	255,65	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
Итого:	810	27,25	27,53	123,28	816,00		
Итого за день:			45,25	45,99	199,88	1376,20	

Пример имени	Наименование блюда	Вес блюда	Первые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
с1-дкл	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	15,68	25,60	18,70	255,00	210
	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:	506	23,78	26,20	67,30	473,00	101/226
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,20	
с1-дкл	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	4,83	11,00	17,85	168,50	143
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	23,10	25,78	100,51	705,50	
	Итого за день:		46,88	51,98	167,81	1178,50	
Завтрак	Проды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
с5-1кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	18,61	28,64	28,00	326,70	210
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	555	26,71	29,24	76,60	544,70	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
с5-1кл	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	6,40	12,50	21,50	209,70	143
	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	27,13	28,28	116,67	816,40	
	Итого за день:		53,84	57,52	193,27	1361,10	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			45,30	46,70	191,01	1280,66	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			52,74	53,30	218,88	1482,57	

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

Технолог: