



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«ФАБРИКА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела  
«Роспотребнадзора»  
г.о. Новокуйбышевск

*[Signature]*  
О.П. Веткина

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор НМУП ФШП



**Примерное циклическое меню завтраков и обедов на осенне-зимний период для учащихся общеобразовательных школ г. Новокуйбышевска**

2020-2021гг.

*Согласовано*  
*с представителями*  
*родительского совета*  
*[Signature]* О.В. Тюкаева



	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	<b>I день</b>					
	<b>Завтрак(1)</b>					
п.п.	Икра кабачковая	40	33,2	0,56	1,9	3,4
265	Плов	145	231	16,6	6,38	26,68
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>387,8</b>	<b>19,66</b>	<b>8,68</b>	<b>57,68</b>
	<b>Завтрак(2)</b>					
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	2/25	127,2	4,8	0,8	25,2
	<b>Итого:</b>		<b>540,6</b>	<b>27,02</b>	<b>12,7</b>	<b>80</b>
	<b>Обед (1)</b>					
434	Булочка "Молочная"	60	143	4,7	1,1	28,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	106	2,12	2,22	19,4
267/331	Шницель рубленный с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
197/306	Горох отварной	150	264,1	12,8	5,2	41,6
к.п.	Компот из ягод	200	130	5	0	32
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/25	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>923</b>	<b>46,92</b>	<b>22,92</b>	<b>147,1</b>
	<b>Обед(2)</b>					
434	Булочка "Молочная"	80	190,6	6,2	1,4	38
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	132,5	2,65	2,8	24,2
267/331	Шницель рубленный с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
197/306	Горох отварной	180	317	15,3	6,2	49,9
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
	<b>Итого:</b>		<b>1113,6</b>	<b>53,85</b>	<b>25,2</b>	<b>294,2</b>



	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
<b>II день</b>						
<b>Завтрак(1)</b>						
420	Колбаса запеченная в тесте	100	217	10,9	6,9	27,8
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом, с сахаром	150	304,4	6,4	10	47
382	Какао с молоком	200	150,8	3,7	3,2	26,7
	<b>Итого:</b>		<b>672,2</b>	<b>21</b>	<b>20,1</b>	<b>101,5</b>
<b>Завтрак(2)</b>						
420	Колбаса запеченная в тесте	100	217	10,9	6,9	27,8
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом, с сахаром	200	405,3	8,5	13,3	62,2
382	Какао с молоком	200	150,8	3,7	3,2	26,7
	<b>Итого:</b>		<b>773,1</b>	<b>23,1</b>	<b>23,4</b>	<b>116,7</b>
<b>Обед(1)</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	52,8	0,84	2,8	6,2
96	Рассольник ленинградский	200	109	1,7	4	16,4
259	Жаркое по-домашнему	165	210,2	16,1	7,3	19,8
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
	<b>Итого:</b>		<b>614,8</b>	<b>23,34</b>	<b>14,7</b>	<b>97</b>
<b>Обед(2)</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	70,4	1,12	3,7	8,3
96	Рассольник ленинградский	250	128,3	1,9	5,2	16,7
259	Жаркое по-домашнему	165	210,2	16,1	7,3	19,8
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
	<b>Итого:</b>		<b>715,3</b>	<b>26,22</b>	<b>17,2</b>	<b>112</b>



	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
<b>III день</b>						
<b>Завтрак(1)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	20	3,2	0,2	0	0,65
63/331	Бифштекс Адрон с соусом	80	195,5	11,5	14,4	4,9
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	150	249,6	7,5	6,3	40,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/25	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>571,9</b>	<b>21,7</b>	<b>21,1</b>	<b>73,85</b>
<b>Завтрак(2)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
63/331	Бифштекс Адрон с соусом	80	195,5	11,5	14,4	4,9
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	180	299,5	9	7,5	48,9
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	<b>Итого:</b>		<b>690,2</b>	<b>25,8</b>	<b>22,7</b>	<b>95,7</b>
<b>Обед (1)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	40	10,4	0,5	0,08	1,8
82	Борщ из свежей капусты с картоф.	200	112,3	1,8	4,9	15,2
227	Рыба припущенная	50	74	8,4	4,5	0
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,1	5,1	18,6
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,68	0	35
	Хлеб ржаной	1/25	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/33	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>575,7</b>	<b>18,18</b>	<b>15,18</b>	<b>91,2</b>
<b>Обед (2)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	13	0,6	0,1	2,3
82	Борщ из свежей капусты, с картоф.	250	140,4	2,25	6,1	19
227	Рыба припущенная	50	74	8,4	4,5	0
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,8	6,1	22,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,68	0	35
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	<b>Итого:</b>		<b>696,5</b>	<b>21,83</b>	<b>17,8</b>	<b>111,8</b>



	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
<b>IV день</b>						
<b>Завтрак (1)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	40	10,4	0,5	0,08	1,8
289	Рагу из птицы	200	312	15,31	18,5	20,9
378	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>477</b>	<b>19,61</b>	<b>20,58</b>	<b>53</b>
<b>Завтрак(2)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	13	0,6	0,1	2,3
301	Кнели из птицы	60	168	8,5	12,9	4,4
143	Рагу овощное	180	240	2,8	16,4	17,3
378	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>575,6</b>	<b>15,7</b>	<b>31,4</b>	<b>54,3</b>
<b>Обед(1)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
102	Суп картофельный с горохом	200	131	4,6	4,3	19
260	Гуляш из говядины	80	107,2	12,3	5,1	3
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
	<b>Итого:</b>		<b>649,2</b>	<b>24,63</b>	<b>14,7</b>	<b>105</b>
<b>Обед(2)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
102	Суп картофельный с горохом	250	163,7	5	5,3	23,8
260	Гуляш из говядины	80	107,2	12,3	5,1	3
305	Рис припущенный	180	257,2	4,3	5,7	47,2
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
	<b>Итого:</b>		<b>789,9</b>	<b>28,2</b>	<b>17,1</b>	<b>130,7</b>



	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	<b>V день</b>					
	<b>Завтрак (1)</b>					
224	Запеканка из творога с морковью, молоком сгущенным	150	503	18,4	13,9	76,2
338	Фрукт (яблоко)	1/2 шт.	52	0,4	0	12,6
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>19</b>	<b>13,9</b>	<b>104,8</b>
	<b>Завтрак (2)</b>					
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	352,1	24,7	10,2	40,1
338	Фрукт (яблоко)	1/2 шт.	52	0,4	0	12,6
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16
	<b>Итого:</b>		<b>469,1</b>	<b>25,3</b>	<b>10,2</b>	<b>68,7</b>
	<b>Обед (1)</b>					
67	Винегрет овощной	60	37,8	0,8	1,5	5,25
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	77,4	1,28	3,94	9,2
282	Оладьи из печени	80	228,3	12,8	17,6	4,65
202/309	Макароны отварные	150	179,4	5,3	4,8	28,6
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
	<b>Итого:</b>		<b>742,1</b>	<b>24,04</b>	<b>28,44</b>	<b>97,3</b>
	<b>Обед (2)</b>					
67	Винегрет овощной	80	50,4	1,1	0	7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,8	1,6	4,9	11,5
255/332	Печень по-строгановски	100	164	13,6	10,5	3,8
202/309	Макароны отварные	180	215,3	6,4	5,8	34,3
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
	<b>Итого:</b>		<b>809,3</b>	<b>28,96</b>	<b>22,2</b>	<b>118,8</b>



	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
<b>VI день</b>						
<b>Завтрак(1)</b>						
п.п	Икра кабачковая	40	33,2	0,56	1,9	3,4
к.п	Колбаса отварная	60	126	4,7	11,7	0,5
202/309	Макароны отварные	150	179,4	5,3	4,8	28,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>462,2</b>	<b>13,06</b>	<b>18,8</b>	<b>60,1</b>
<b>Завтрак(2)</b>						
п.п	Икра кабачковая	60	66,4	1,12	3,9	6,8
к.п	Колбаса отварная	70	147	7,3	18,2	0,8
202/309	Макароны отварные	180	215,3	6,4	5,8	34,3
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
	<b>Итого:</b>		<b>557,3</b>	<b>17,42</b>	<b>28,3</b>	<b>70,5</b>
<b>Обед(1)</b>						
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	203	8,2	13,5	12,2
171/302	Каша гречневая	150	321	6,7	10,6	49,8
342к.п	Компот из ягод	200	130	5	0	32
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>1096,6</b>	<b>32,5</b>	<b>34,1</b>	<b>170</b>
<b>Обед(2)</b>						
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	230,7	9,3	15,3	13,9
171/302	Каша гречневая	180	385,2	8	12,7	59,7
342к.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
	<b>Итого:</b>		<b>1354,4</b>	<b>39,1</b>	<b>41,1</b>	<b>211,1</b>



	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
<b>VII день</b>						
<b>Завтрак(1)</b>						
174	Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром	150	391	7,6	11,5	64,2
406/457	Пирог с мясом	75	186	8,5	4,3	28,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	151,8	3,58	2,68	28,3
	<b>Итого:</b>		<b>728,8</b>	<b>19,68</b>	<b>18,48</b>	<b>120,7</b>
<b>Завтрак(2)</b>						
174	Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром	200	521,3	10,1	15,3	85,6
406/457	Пирог с мясом	100	248	11,3	5,7	37,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	151,8	3,58	2,68	28,3
	<b>Итого:</b>		<b>921,1</b>	<b>24,98</b>	<b>23,68</b>	<b>151,5</b>
<b>Обед(1)</b>						
	Свекла отварная	40	10,4	0,5	0,08	1,8
99	Суп из овощей с зел. гор.	200	86,6	1,4	3,9	11,4
250	Бефстроганов	80	163,2	14	10	4,5
171/302	Каша рассыпчатая перловая	150	202,5	4,4	4,7	35,6
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
	<b>Итого:</b>		<b>652,9</b>	<b>24,1</b>	<b>19,28</b>	<b>95,7</b>
<b>Обед(2)</b>						
52	Салат из свеклы отварной	80	83,2	1,3	4,8	8,8
99	Суп из овощей с зел. гор.	250	108,2	1,75	4,9	14,2
250	Бефстроганов	80	163,2	14	10	4,5
171/302	Каша перловая	180	259	5,8	5,8	45,9
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
	<b>Итого:</b>		<b>867,4</b>	<b>29,05</b>	<b>26,5</b>	<b>128,4</b>



	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
<b>VIII день</b>						
<b>Завтрак (1)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
234	Биточки рыбные	60	133	6,6	9,3	5,8
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,1	5,1	18,6
378	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>426,6</b>	<b>13,83</b>	<b>12,7</b>	<b>56</b>
<b>Завтрак (2)</b>						
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
234	Биточки рыбные	80	177	8,8	12,4	7,7
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,8	6,1	22,3
378	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>498,7</b>	<b>16,8</b>	<b>20,5</b>	<b>62</b>
<b>Обед (1)</b>						
32	Салат «Бабушкин салатик»	60	86,4	1,74	6,3	5,9
101/226	Суп картофельный с пшеном рыбой	200	128,2	5,76	4,3	16
61	Капуста тушёная с мясным фаршем	150	214,6	15	4,5	18,5
388	Напиток из плодов 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
	<b>Итого:</b>		<b>675,6</b>	<b>26,88</b>	<b>15,7</b>	<b>96</b>
<b>Обед (2)</b>						
32	Салат «Бабушкин салатик»	80	115,2	2,3	8,4	8
101/226	Суп картофельный с пшеном рыбой	250	160,2	7,2	5,4	20
60	Говядина тушёная с капустой	180	220,1	13,5	12,4	13,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,68	0	8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	<b>Итого:</b>		<b>805,5</b>	<b>29,78</b>	<b>27,2</b>	<b>82,7</b>



	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	<b>IX день</b>					
	<b>Завтрак(1)</b>					
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	30	7,8	0,37	0,06	1,35
267/331	Шницель рубленый с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
197/306	Горох отварной	150	264,1	12,8	5,2	41,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	<b>Итого:</b>		<b>572,8</b>	<b>34,27</b>	<b>19,46</b>	<b>75,55</b>
	<b>Завтрак(2)</b>					
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	13	0,6	0,1	2,3
267/331	Шницель рубленый с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
197/306	Горох отварной	180	317	15,3	6,2	49,9
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	<b>Итого:</b>		<b>694,5</b>	<b>39,4</b>	<b>20,9</b>	<b>97,4</b>
	<b>Обед(1)</b>					
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	77,4	1,28	3,94	9,2
290/331	Птица тушеная в соусе	100	210	13,9	15,5	3,8
202/309	Макароны отварные	150	179,4	5,3	4,8	28,6
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
	<b>Итого:</b>		<b>716</b>	<b>25,51</b>	<b>24,84</b>	<b>97,5</b>
	<b>Обед(2)</b>					
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,5	1,6	4,9	11,5
290/331	Птица тушеная в соусе	100	210	13,9	15,5	3,8
202/309	Макароны отварные	180	215,3	6,4	5,8	34,3
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
	<b>Итого:</b>		<b>836,2</b>	<b>29,4</b>	<b>27,2</b>	<b>118,5</b>



