



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы № 5

О.В. Кудряшова



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУП «ФШП»

Резинкина Л.П.

Примерное циклическое меню завтраков и обедов на осенне – зимний период учащихся с 5 – 11 класс и детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательной школы г. Новокуйбышевск

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,7	2,3	4,25	41,5	п.п
	Плов	200	22,8	8,8	36,8	318	265
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/50	4	0,6	21	106	
	Итого:		27,6	11,7	77,05	525,5	
Обед	Булочка "Молочная"	60	4,7	1,1	28,5	143	434
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,4	106	103
	Шницель натурально рубленный с соусом	90	20,4	14,3	5,7	185,8	267/331
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из ягод	200	5	0	32	130	к.п.
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/25	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		48,72	23,42	147,8	931,5	
	Итого за день:		76,32	35,12	224,85	1457	
	Завтрак	Икра кабачковая	80	1,12	3,9	6,8	66,4
Плов		200	22,8	8,8	36,8	318	265
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	376
Хлеб пшеничный		2/25	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого:			28,82	13,50	83,80	571,60	
Обед	Булочка "Молочная"	80	6,2	1,4	38	190,6	424
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	132,6	103
	Шницель натурально рубленный с соусом	90	20,4	14,3	5,7	185,8	267/331
	Горох отварной	180	15,3	6,2	49,9	317	197/306
	Компот из ягод	200	5	0	32	130	к.п.
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		55,65	25,7	183	1122,2	
Итого за день:		84,47	39,20	266,80	11693,80		

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 запеченая в тесте	100	10,9	6,9	27,8	217	420
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	8,5	13,3	62,2	405,3	174
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	385
	Итого:		23,1	23,4	116,7	773,1	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	2,8	6,2	52,8	45
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4	16,4	109	96
	Жаркое по - домашнему	190	18,52	8,4	22,8	242	259
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		25,76	15,8	100	646,6	
	Итого за день:		48,86	39,2	216,7	1419,7	
Завтрак							
	Колбаса запеченая в тесте	120	13,08	8,28	33,26	260,4	420
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	230	9,7	15,29	71,53	466,09	174
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:		26,48	26,77	131,49	877,29	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты	80	1,12	3,7	8,3	70,4	45
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	128,3	96
	Жаркое по - домашнему	190	18,52	8,4	22,8	242	259
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		28,64	18,3	115	747,1	
	Итого за день:		55,12	45,07	246,49	1624,39	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	20	0,2	0	0,65	3,2	71
	Бифштекс "Адрон" с соусом	100	11,85	15,4	6,4	212,5	63*/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		22,05	22,1	75,35	588,9	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	40	0,5	0,08	1,8	10,4	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,9	15,2	112,3	82
	Гуляш из говядины	90	13,5	5,6	3,7	115,7	260
	Макароны	150	6,4	0,7	43,9	208,8	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	1/25	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		26,58	11,88	120,2	693,6	
	Итого за день:		48,63	33,98	195,55	1282,5	
	Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8
Бифштекс "Адрон" с соусом		100	11,85	15,4	6,4	212,5	63*/331
Каша рассыпчатая гречневая		180	9	7,5	48,9	299,5	171/302
Чай с сахаром		200	0,1	0	15	60	376
Хлеб пшеничный		2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
Итого:			26,15	23,7	97,2	707,2	
Обед	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Гуляш из говядины	90	13,5	5,6	3,7	115,7	260
	Макароны	180	6,4	5,8	34,36	215,3	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	1/25	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		27,13	18,2	114,96	730,8	
	Итого за день:		53,28	41,9	212,16	1438	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	40	0,5	0,08	1,8	10,4	71
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		21,5	22,88	55,66	516	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	0,33	0	1,3	6,4	71
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,3	19	131	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9	4,3	4,8	94	229
	Рис припущенный	150	3,6	4,7	39,3	214,4	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		21,33	13,9	106,8	636	
	<i>Итого за день:</i>		<i>42,83</i>	<i>36,78</i>	<i>162,46</i>	<i>1152</i>	
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Птица отварная	100	15,2	12,1	4	186,2	288
	Рагу овощное	180	2,8	16,4	17,3	240	143
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		22,4	30,6	53,9	593,8	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9	4,3	4,8	94	229
	Рис припущенный	180	4,3	5,7	47,2	257,2	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Итого:		24,9	16,3	132,5	776,7	
	<i>Итого за день:</i>		<i>47,3</i>	<i>46,9</i>	<i>186,4</i>	<i>1370,5</i>	

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							
	Запеканка из творога с морковью	150	18,4	13,9	76,2	503	224
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:		19,1	13,9	110,1	641	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,8	1,5	5,25	37,8	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,2	77,4	88
	Оладьи из печени	90	14,4	19,8	5,2	256,8	282
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		23,44	30,94	87,85	723,8	
	Итого за день:		42,54	44,84	197,95	1364,8	
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью	200	24,5	18,5	101,6	670,6	224
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:		25,2	18,5	135,5	808,6	
Обед							
	Винегрет овощной	80	1,1	0	7	50,4	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88
	Печень по - строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	255/332
	Картофельное пюре	180	3,8	6,1	22,3	159,1	312
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		26,36	22,5	106,8	753,1	
	Итого за день:		51,56	41	242,3	1561,7	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая	50	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	200/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		14	21,15	62,03	496,5	
Обед	Булочка "Российская"	60	4,3	5,1	36,4	209	430
	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,3	19	131	102
	Тефтели с соусом	110	8,2	13,5	12,2	203	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	171/302
	Компот из ягод	200	5	0	32	130	к.п.
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		32,5	34,1	170	1096,6	
	Итого за день:		46,5	55,25	232,03	1593,1	
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,12	3,9	6,8	66,4	п.п
	Колбаса отварная	70	7,3	18,2	0,8	147	к.п
	Макаронны отварные	180	6,4	5,8	34,3	215,3	202/309
	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		17,42	28,3	70,5	557,3	
Обед	Булочка "Российская"	80	5,7	6,8	48,5	278,6	430
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Тефтели с соусом	125	9,3	15,3	13,9	230,7	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8	12,7	59,7	385,2	171/302
	Компот из ягод	200	5	0	32	130	к.п.
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		39,1	41,1	211,1	1354,4	
	Итого за день:		56,52	69,4	281,6	1911,7	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак							
	Сыр	30	8	8,2	0	106	15
	Булочка "Бутербродная"	70	5,6	1,82	40	198,8	к.п.
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	10,1	15,3	85,6	521,3	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:		27,28	28	153,9	977,9	
Обед							
	Свекла отварная	40	0,5	0,08	1,8	10,4	
	Суп из овощей	200	1,4	3,9	11,4	86,6	99
	Бефстроганов	90	15,7	11,2	5	183,6	250
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		25,8	20,48	96,2	673,3	
	Итого за день:		53,08	48,48	250,1	1651,2	
Завтрак							
	Сыр	40	10,6	10,9	0	141	15
	Булочка "Бутербродная"	100	8	2,6	57,4	284	к.п.
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	210	10,61	16,07	89,8	547,3	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:		32,79	32,25	175,5	1124,1	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	80	1,3	4,8	8,8	83,2	52
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	108,2	99
	Бефстроганов	90	15,7	11,2	5	183,6	250
	Каша рассыпчатая перловая	180	5,8	5,8	45,9	259	171/302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		30,75	27,7	128,9	887,8	
	Итого за день:		30,75	27,7	128,9	887,8	

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	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	30	0,37	0,06	1,35	7,8	71	
	Шницель натурально рубленный с соусом	90	20,9	15,5	5,6	199,4	267/331	
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:			36,57	21,16	76,15	594,9	
Обед	Салат "Ералаш"	80	1,3	2,7	8	76	2*	
	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	16,7	93	101	
	Запеканка картофельная с мясом	170	18,4	16,5	18,09	296,2	284	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6		
	Итого:			25,68	22	71,39	711,6	
	Итого за день:			62,25	43,16	147,54	1306,5	
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	71	
	Шницель натурально рубленный с соусом	90	20,9	15,5	5,6	199,4	267/331	
	Горох отварной	180	15,3	6,2	49,9	317	197/306	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Итого:			41,7	22,6	98	716,6	
Обед	Салат "Ералаш"	100	1,6	3,3	10	95	2*	
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101	
	Рулет картофельная с мясом	170	18,4	16,5	18,09	296,2	284	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388	
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39		
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2		
	Итого:			28,78	23,5	90,19	817,4	
Итого за день:			70,48	46,1	188,19	1534		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	0,33	0	1,3	6,4	71
	Биточки рыбные с соусом	90	9,9	13,95	8,7	199,5	234
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		17,13	21,05	58,9	493,1	
	Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	0,33	0	1,3	6,4
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,2	77,4	88
	Птица тушеная в соусе	100	13,9	15,5	3,8	210	290/331
	Макаронные отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		25,51	24,84	97,5	716	
	Итого за день:		42,64	45,89	156,4	1209,1	
Завтрак	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Биточки рыбные с соусом	90	9,9	13,95	8,7	199,5	234
	Картофельное пюре	180	3,8	6,1	22,3	159,1	312
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		17,9	22,05	63	521,2	
	Обед	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,5	88
	Кнели из птицы с соусом	100	13,9	14,4	6,6	193,5	301/331
	Макаронные отварные	180	6,4	5,8	34,3	215,3	202/309
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:		29,4	26,1	121,3	819,7	
	Итого за день:		47,3	48,15	184,3	1340,9	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	10,6	21,4	11,2	280	210
	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,5	16,8	84,8	
	Итого:		14,6	21,9	62,9	507,8	
Обед	"Бабушкин салатик"	70	2,03	7,35	6,8	100,8	32*
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	5,76	4,3	16	128,2	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем	180	18	5,46	22,2	257,5	61*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:		29,59	17,71	87,4	676,7	
	Итого за день:		44,19	39,61	150,3	1184,5	
Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	10,6	21,4	11,2	280	210
	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	1/40	3,2	0,5	16,8	84,8	
	Итого:		14,6	21,9	62,9	507,8	
Обед	"Бабушкин салатик"	80	2,3	8,4	8	115,2	32*
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	160,2	101/226
	Говядина тушеная с капустой	200	15	13,7	15	244,5	60*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	25,2	8	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	8	773,7	
	Итого:		30,7	28,5	98	1227,2	
	Итого за день:		45,3	50,4	160,9	1281,5	

