



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

№ 01/0005



Огласовано
Директор школы № 5
01.03



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

Примерное циклическое меню
завтраков и обедов на весенний период учащихся с 5 - 11 классов
и детей с ограниченными возможностями здоровья с 5 - 11 классов
общеобразовательной школы
Г. о. Новокуйбышевск

2024 год.

Согласовано с родителем обучающегося
ММ Д.А. Торова

Меню приготовляемых 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							
с5-1кл	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макаронны отварные с отрубом соевым	200	5,38	4,89	29,20	183,00	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	16,94	17,77	76,29	533,00	
Обед							
с5-1кл	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18,00	37,10	42,60	577,60	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	30,56	43,65	136,60	1063,20	
Итого за день:			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							
е5-1кг	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Итого:	550	26,28	26,78	124,20	841,80	
Обед							
е5-1кг	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,80	11,50	129,00	
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	88
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,60	5,20	21,50	168,00	268
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	312/2*
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	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

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1 День 3						
	Завтрак Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
	с5-1клд Фрукты 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	135,50	808,60	
	Обед Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соевым	180	14,20	1,48	46,40	256,40	197/306/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	800	31,60	16,04	129,70	791,30	
	Итого за день:		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							
с5-1ккл	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с олурдом свежим	190	8,24	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	27,04	23,00	88,40	668,60	
Обед							
с5-1ккл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	180	4,30	5,20	44,40	239,00	305
	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	19,28	17,10	136,70	786,00	
	Итого за день:		46,32	40,10	225,10	1454,60	

Меню приготовляемых 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							
с5-1кл	Рагу из птицы с помидором свежим	265	17,70	20,90	24,70	361,40	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,84	29,40	148,40	
	Итого:	550	24,70	23,34	71,80	600,80	
Обед							
с5-1кл	Рассольник Ленинградский	250	1,90	5,20	16,70	136,30	96
	Кнедли из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Макаронь отварные с соусом свежим	180	5,60	5,40	37,60	179,00	202/309
	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	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	810	23,64	24,15	116,94	778,10	
	Итого за день:		48,34	47,49	188,74	1378,90	

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 1							
Завтрак							
е5-1кг	Копченая с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Макаронные отварные с икрой кабачковой	180	8,52	11,04	13,08	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	19,82	20,84	60,98	543,00	
Обед							
е5-1кг	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша расыпчатая гречневая с отрубом соевым	180	8,20	6,70	44,00	269,60	171/302/70
	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	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	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

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Ватрушка с творогом						
с5-1кл	Каша вязкая молочная	100	11,74	3,47	40,40	240,00	410
	Какао с молоком	230	9,78	15,30	77,53	326,00	173-175
	Хлеб пшеничный	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Итого:	20	1,60	0,27	8,40	42,40	
Обед		550	26,82	22,24	153,03	759,20	
с5-1кл	Салат из свеклы отварной						
	Суп из овощей	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
	Запеканка картофельная с мясом	250	1,75	4,90	14,20	109,00	99
	Компот из смеси сухофруктов	180	27,69	36,00	21,30	401,00	284
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	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	36,44	47,70	97,30	846,60	
			63,26	69,94	250,33	1605,80	

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

Присм пнци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Винегрет овощной						
С5-1ккл	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	
			24,50	25,20	73,60	637,70	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями						
С5-1ккл	Гуляш	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/п.п
	Хлеб пшеничный	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	
		800	24,72	13,77	100,99	757,30	
	Итого за день:		49,22	38,97	174,59	1395,00	

Меню приготовляемых 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							
с5-1кгл	Виточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	190	3,92	6,46	23,56	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	15,92	14,06	71,46	577,70	
Обед							
с5-1кгл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Пюре тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Макаронны отварные с помидором свежим	180	5,80	4,90	38,00	187,00	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	27,70	26,40	111,80	762,80	
	Итого за день:		43,62	40,46	183,26	1340,50	

Меню приго
Возрастная категория

Прием пищи	Наимен
Неделя 2 День 5	
Завтрак	Фрукты свежие
с5-1кгл	Омлет натуральным с ик
	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Итого:
Обед	Суп картофельный с пш
с5-1кгл	Котлета из птицы с соус
	Рату овощное с огурцом
	Компот из кураги
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Итого:
	Итого за день:

Среднее значение за период 10 д

Среднее значение за период 10 д
В питании ежедневно используется