



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

20

Согласовано
Директор школы № 20



Согласовано
Председателем Управления
Союза ТБЭУ ООО «ДО
г. Новокуйбышевск
И. Н. Чичина

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»



Резниченко Л.П.

Примерное циклическое меню завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 1 – 11 класс и детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательной школы г.о. Новокуйбышевск

2023-2024 г.

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	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184	279/331
	Макароны отварные	140	5	4,53	26,7	167,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	500	14,96	17,21	65,39	475	
Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.
	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	16,7	93	101
	Шницель	50	7,1	9,2	10,9	140	268
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	28,493	17,933	137,8	811,63	
Итого за день:			43,453	35,143	203,19	1286,63	
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,56	1,84	3,4	33,2	п/п
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,55	279/331
	Макароны отварные	150	5,36	4,85	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	550	13,48	18,97	58,09	457,15	
Обед	Кондитерские изд.	50	3,133	0,733	19	95,33	п.п.
	Суп картофельный с рисом	250	2	2,7	20,9	116,2	101
	Гуляш	70	10,78	4,43	2,59	93,8	260
	Горох отварной	150	12,8	5,2	41,6	264,1	197/306
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	34,973	14,063	146,29	852,23	
Итого за день:			48,45	33,03	204,38	1309,38	

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							
	Булочка "бутербродная" с сыром	100	11,74	7,55	45,,92	227,2	110*/15
	Каша вязкая молочная	200	6,1	12,1	35	273	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:	500	21,42	22,33	63,3	652	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	50	0,8	3	5,5	54,2	52
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4	16,4	119	96
	Биточки с соусом	90	7,1	9,2	10,9	147	268
	Картофельное пюре	100	2,067	3,4	12,4	88,4	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8	58,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	16,367	20,2	99,8	670,9	
	Итого за день:		37,787	42,53	163,1	1322,9	
Завтрак							
	Булочка "бутербродная" с сыром	140	18,6	13,5	57,4	425	110*/15
	Каша вязкая молочная	210	6,1	12,1	35	286,65	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,3	151,8	379
	Итого:	550	28,28	28,28	120,7	863,45	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	50	1,1	4,2	7,7	54,2	52
	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,2	16,7	147	96
	Биточки с соусом	90	7,1	9,2	10,9	147	268
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	132,6	312
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	800	18,7	24,43	112,7	738	
	Итого за день:		46,98	52,71	233,4	1601,45	

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 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,4	13,9	76,2	503	224
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:	500	19,1	13,9	110,1	641	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	2,76	6,18	60	45
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	180	102
	Жаркое по-домашнему	130	12,71	5,8	15,6	224	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	640	23,11	14,59	92,18	675,4	
	Итого за день:		42,21	28,49	202,28	1316,4	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,5	18,5	101,6	670,6	224
	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Итого:	550	25,2	18,5	135,5	808,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	2,76	6,18	60	45
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	180	102
	Жаркое по-домашнему	210	20,5	9,4	24	267,6	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	32,5	18,46	108,98	761,4	
	Итого за день:		57,7	36,96	244,48	1570	

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 4						
Завтрак							
	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	5,7	1*
	Птица отварная с соусом	110	15,4	10,7	4	174,6	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	140	7	6	38	242,67	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	540	17,99	11,28	34,84	546,57	
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	10,5	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	125	82
	Тефтели рыбные с соусом	80	6,4	5,9	9,1	115	239/331
	Рис припущенный	100	3,4	4,4	36,7	200	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:	700	15,99	16,93	117,58	675,7	
	Итого за день:		33,98	28,21	152,42	1222,27	
Завтрак	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	5,7	1*
	Птица отварная с соусом	110	15,4	10,7	4	174,6	288/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	260	171/302
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	580	27,09	22,28	97,24	627,5	
Обед	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0,06	1,38	10,5	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	125	82
	Тефтели рыбные с соусом	80	6,4	5,9	9,1	115	239/331
	Рис припущенный	150	3,4	4,4	36,7	214,35	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35	143,8	388
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	58,5	
	Итого:	800	19,84	17,56	138,38	794,35	
	Итого за день:		46,93	39,84	235,62	1421,85	

вес моз

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	Свекла отварная	30	0,48	0,05	2,87	13	
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	500	21,48	22,85	56,73	518,6	
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	90	32*
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	9,2	80,5	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Макароны отварные	100	3,53	3,2	19,867	120,1	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	19,33	25,3	85,007	671,8	
	Итого за день:		40,81	48,15	141,737	1190,4	
Завтрак	Свекла отварная	50	0,8	0,08	4,78	22	
	Рагу из птицы	225	17,2	20,8	23,56	351	289
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	550	24,2	23,28	71,24	591,2	
Обед	"Бабушкин салатик"	60	1,74	6,3	5,94	90	32*
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	88
	Котлета рубленая из птицы с соусом	90	8,9	11,3	0,4	162	294
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	800	21,4	27,9	96,04	747,4	
	Итого за день:		45,6	51,18	167,28	1338,6	

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 1							
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,56	1,84	3,4	33,2	п.п
	Котлета	50	7,1	9,2	10,9	140	268
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	
	Итого:	502	16,36	16,37	75,7	502,4	
Обед	Булочка "Домашняя"	50	3,75	6,6	30,45	196	
	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,3	19,08	131	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,55	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5	4,2	4,98	173,33	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,13	27,98	115,2	904,08	
	Итого за день:		40,49	44,35	190,9	1406,48	
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,56	1,84	3,4	33,2	п.п
	Котлета	50	7,1	9,2	10,9	140	268
	Макароны отварные	180	6	5,44	32,41	203,32	202
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	552	18,66	17,28	87,91	568,72	
Обед	Булочка "Домашняя"	50	3,75	6,6	30,45	196	
	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	23,8	163,7	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,55	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,6	49,8	260	171/302
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0	29	116,6	342
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	800	26,77	35,38	164,74	1023,45	
	Итого за день:		45,43	52,66	252,65	1592,17	

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 2							
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,4	240	410
	Каша вязкая молочная	200	8,5	13,3	62,2	269	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Итого:	500	23,94	19,97	129,3	659,8	
Обед	Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	49	
	Суп овощной	250	1,75	4,9	14,2	140	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	14	16,7	13,9	292	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	20,425	25,2	75,65	671,2	
	Итого за день:		44,365	45,17	204,95	1331	
Завтрак	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,4	240	410
	Каша вязкая молочная	230	8,5	13,3	62,2	326	173-175
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	382
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:	550	25,54	20,24	137,7	759,2	
Обед	Свекла отварная	70	0,875	3	5,15	49	
	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,2	140	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	21,5	25,7	21,3	413	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	30,325	34,6	95,65	855,8	
	Итого за день:		55,865	54,84	233,35	1615	

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	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	6	52,8	45
	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32,1	436	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,667	21	106	
	Итого:	500	24,9	28,967	74,1	654,8	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	150,2	103
	Шницель с соусом	80	7,8	7,4	11,1	139	268/331
	Каша рассыпчатая перловая	100	2,9	3,16	23,7	135	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	42,4	
	Итого:	700	17,35	15,21	85,95	674,3	
	Итого за день:		42,25	44,177	160,05	1329,1	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1	3,2	7,1	65	71
	Плов из птицы	250	24,8	31,6	40,1	545	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	550	28,3	35,2	74,8	733,6	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,42	1,38	2,55	24,9	п.п.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	150,2	103
	Гуляш	70	10,78	4,48	2,59	93,8	260
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	4,7	35,6	202,5	171/302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	8	143,8	388
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	78	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Итого:	800	21,93	9,86	78,54	820,4	
	Итого за день:		50,23	45,06	153,34	1554	

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 4							
Завтрак	Овощи натуральные свежие	30	0,36	0	1,38	10,5	71
	Биточки рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	160,5	234/330
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	180,9	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	500	13,06	12,3	55,28	475,5	
Обед	Винегрет овощной	70	0,98	1,8	6	62	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	195	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем	130	13	8,2	16	225	61*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	700	24,98	16	84,4	672,2	
	Итого за день:		38,04	28,3	139,68	1147,7	
Завтрак							
	Овощи натуральные	50	0,6	0,1	2,3	17,5	71
	Биточки рыбные с соусом	90	7,1	6,8	7,7	160,5	234/330
	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	18,6	180,9	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	550	15,7	12,8	51,6	546,1	
Обед	Винегрет овощной	90	1,26	2,34	7,74	70,1	67
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	7,2	5,4	20	195	101/226
	Капуста тушеная с мясным фаршем	180	18	11,36	22,16	257,5	61*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,8	87,6	349
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	25,2	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	800	32,66	20,1	104,9	776,4	
	Итого за день:		48,36	32,9	156,5	1322,5	

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 5							
Завтрак	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	106	9,68	19,5	10,2	255	210
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	501	14,08	21,5	59,4	487,6	
Обед	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	5,7	1*
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	112,32	82
	Кнели из птицы с соусом	80	7,05	7,7	6,25	122,5	301/331
	Макароны отварные	100	3,6	0,4	24,4	120,1	202
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	58	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Итого:	740	17,69	14,98	107,49	622,42	
	Итого за день:		17,69	14,98	107,49	622,42	
Завтрак	Плоды свежие	150	0,6	0	18,9	78	338
	Омлет натуральный	125	11,4	23	11,2	301,7	210
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	550	18,2	25,4	55,8	597,9	
Обед	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	5,7	1*
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,1	19	140,4	82
	Кнели из птицы с соусом	100	7,6	10,3	4,2	146	301/331
	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4	202/309
	Компот из кураги	200	1	0	34	140,2	348
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	8	127,2	
	Итого:	840	17,04	17,58	76,44	777,9	
Итого за день:		35,24	42,98	132,24	1375,8		
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			38,11	35,95	166,58	1117,982	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и ста			41,8	37,7	178,4	741,15	

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

Технолог: Евдокимов Е.А.



