РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ФАБРИКА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО
Начальник Территориального отдела
«Роспотребнадзора»
г.о. Новокуйбышевск

О.П. Веткина

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП ФШП

Резникина Л.П.

Согласовано
Председатель
общего родительского собрания
Ельч(Н.С. Ельчина

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

2020-2021гг.

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	I день					
	Завтрак(1)					
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
	Итого:		**387,8**	**19,66**	**8,68**	**57,68**
	Завтрак(2)					
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
	Итого:		**540,6**	**27,02**	**12,7**	**80**
	Обед (1)					
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
	Итого:		**923**	**46,92**	**22,92**	**147,1**
	Обед(2)					
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
	Итого:		**1113,6**	**53,85**	**25,2**	**294,2**

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	II день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
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
	Итого:		**672,2**	**21**	**20,1**	**101,5**
	Завтрак(2)					
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
	Итого:		**773,1**	**23,1**	**23,4**	**116,7**
	Обед(1)					
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
	Итого:		**614,8**	**23,34**	**14,7**	**97**
	Обед(2)					
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
	Итого:		**715,3**	**26,22**	**17,2**	**112**

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	III день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
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
	Итого:		**571,9**	**21,7**	**21,1**	**73,85**
	Завтрак(2)					
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
	Итого:		**690,2**	**25,8**	**22,7**	**95,7**
	Обед (1)					
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
	Итого:		**575,7**	**18,18**	**15,18**	**91,2**
	Обед (2)					
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
	Итого:		**696,5**	**21,83**	**17,8**	**111,8**

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	IV день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак (1)					
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
	Итого:		**477**	**19,61**	**20,58**	**53**
	Завтрак(2)					
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
	Итого:		**575,6**	**15,7**	**31,4**	**54,3**
	Обед(1)					
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
	Итого:		**649,2**	**24,63**	**14,7**	**105**
	Обед(2)					
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
	Итого:		**789,9**	**28,2**	**17,1**	**130,7**

	Наименование блюд			Пищевые вещества (г)		
	V день	**Выход**	**Ккал**	белки	жиры	углеводы
	Завтрак (1)					
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
	Итого:		**620**	**19**	**13,9**	**104,8**
	Завтрак (2)					
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
	Итого:		**469,1**	**25,3**	**10,2**	**68,7**
	Обед (1)					
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
	Итого:		**742,1**	**24,04**	**28,44**	**97,3**
	Обед (2)					
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
	Итого:		**809,3**	**28,96**	**22,2**	**118,8**

	Наименование блюд			Пищевые вещества (г)		
	VI день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
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
	Итого:		**462,2**	**13,06**	**18,8**	**60,1**
	Завтрак(2)					
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
	Итого:		**557,3**	**17,42**	**28,3**	**70,5**
	Обед(1)					
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
	Итого:		**1096,6**	**32,5**	**34,1**	**170**
	Обед(2)					
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
	Итого:		**1354,4**	**39,1**	**41,1**	**211,1**

	Наименование блюд			Пищевые вещества (г)		
	VII день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
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
	Итого:		**728,8**	**19,68**	**18,48**	**120,7**
	Завтрак(2)					
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
	Итого:		**921,1**	**24,98**	**23,68**	**151,5**
	Обед(1)					
	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
	Итого:		**652,9**	**24,1**	**19,28**	**95,7**
	Обед(2)					
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
	Итого:		**867,4**	**29,05**	**26,5**	**128,4**

	Наименование блюд			Пищевые вещества (г)		
	VIII день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	Завтрак (1)					
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
	Итого:		**426,6**	**13,83**	**12,7**	**56**
	Завтрак (2)					
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
	Итого:		**498,7**	**16,8**	**20,5**	**62**
	Обед (1)					
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
	Итого:		**675,6**	**26,88**	**15,7**	**96**
	Обед (2)					
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
	Итого:		**805,5**	**29,78**	**27,2**	**82,7**

	Наименование блюд			Пищевые вещества (г)		
	IX день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	30	7,8	0,37	0,06	1,35
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
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		**572,8**	**34,27**	**19,46**	**75,55**
	Завтрак(2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	13	0,6	0,1	2,3
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
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		**694,5**	**39,4**	**20,9**	**97,4**
	Обед(1)					
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
	Итого:		**716**	**25,51**	**24,84**	**97,5**
	Обед(2)					
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
	Итого:		**836,2**	**29,4**	**27,2**	**118,5**

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	X день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
15	Сыр	30	106	8	8,2	0
210	Омлет натуральный	106	280	10,6	21,4	11,2
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Батон	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Итого:		**526,5**	**21,55**	**30,45**	**40,3**
	Завтрак(2)					
15	Сыр	40	141,3	10,7	10,9	0
210	Омлет натуральный	106	280	10,6	21,4	11,2
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Батон	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Итого:		**561,8**	**24,25**	**33,15**	**40,3**
	Обед(1)					
2	Салат "Ералаш"	60	57	1	2	6
101	Суп картофельный с рисом	200	93	1,6	2,2	16,7
284	Запеканка картофельная с мясом	140	244	15,2	13,6	14,9
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
	Итого:		**584,2**	**21,6**	**18,4**	**80**
	Обед(2)					
2	Салат "Ералаш"	80	76	1,3	2,7	8
101	Суп картофельный с рисом	250	116,2	2	2,7	20,9
284	Рулет картофельный с мясом	140	244	15,2	13,6	14,9
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
	Итого:		**690**	**24,7**	**20**	**98,8**

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

Технолог: Юдина И.В.