



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЗЬШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»



Согласовано  
Директор школы № 9



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор НМУП «ФШП»

Резникина Л.П.

Примерное цикличное меню на дополнительную витаминизацию  
завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 1 — 4 класс  
и детей с ограниченными возможностями здоровья  
общеобразовательной школы  
Г. О. Новокуйбышевск

Сотласовано

с переводом  
подписавшего настоящего

М.В. Тухтеев

2022

**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.        |
|                 | Тфтели с соусом                 | 100       | 7,46             | 12,28  | 11,09    | 184                     | 279/331     |
|                 | Макароны отварные               | 140       | 5                | 4,53   | 26,7     | 167,4                   | 202/309     |
|                 | Сок фруктовый                   | 200       | 1                | 0      | 24,4     | 101,6                   | п.п.        |
|                 | Хлеб пшеничный                  | 30        | 2,4              | 0,4    | 12,6     | 63,6                    |             |
|                 | Итого:                          | 500       | 16,28            | 18,59  | 77,34    | 541,5                   |             |
|                 | Кондитерские изд.               | 50        | 3,133            | 0,733  | 19       | 95,33                   | п.п.        |
| Обед            | 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     |
|                 | Сок фруктовый                   | 200       | 1                | 0      | 24,4     | 101,6                   | п.п.        |
|                 | Хлеб ржаной                     | 20        | 1,3              | 0,2    | 8        | 39                      |             |
|                 | Хлеб пшеничный                  | 30        | 2,4              | 0,4    | 12,6     | 63,6                    |             |
|                 | Итого:                          | 700       | 29,333           | 17,933 | 133,2    | 796,63                  |             |
|                 | Итого за день:                  |           | 45,613           | 36,523 | 210,54   | 1338,13                 |             |
| Завтрак         | Икра кабачковая                 | 40        | 0,56             | 1,84   | 3,4      | 33,2                    | п/п         |
|                 | Тфтели 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                  |             |
|                 | Кондитерские изд.               | 50        | 3,133            | 0,733  | 19       | 95,33                   | п.п.        |
| Обед            | 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

| 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 запеченная в тесте | 100       | 10,9             | 6,9   | 27,8     | 217                     | 420         |
|                                                | Каша вязкая молочная       | 200       | 8,5              | 13,3  | 62,2     | 405,3                   | 173-175     |
|                                                | Какао с молоком            | 200       | 3,7              | 3,2   | 26,7     | 150,8                   | 382         |
|                                                | Фрукт                      | 70        | 0                | 0     | 4,5      | 26                      | 338         |
|                                                | Итого:                     | 570       | 23,1             | 23,4  | 121,2    | 799,1                   |             |
| Обед                                           |                            |           |                  |       |          |                         |             |
|                                                | Салат из свеклы отварной   | 50        | 0,8              | 3     | 5,5      | 52                      | 52          |
|                                                | Рассольник ленинградский   | 200       | 1,7              | 4     | 16,4     | 109                     | 96          |
|                                                | Биточки с соусом           | 90        | 7,1              | 9,2   | 10,9     | 142                     | 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        | 39                      |             |
|                                                | Хлеб пшеничный             | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                                                | Фрукт                      | 70        | 0                | 0     | 4,5      | 26                      | 338         |
|                                                | Итого:                     | 770       | 16,367           | 20,2  | 104,3    | 660,2                   |             |
|                                                | Итого за день:             |           | 39,467           | 43,6  | 225,5    | 1459,3                  |             |
| Завтрак                                        |                            |           |                  |       |          |                         |             |
|                                                | Колбаса запеченная в тесте | 120       | 13,08            | 8,28  | 33,26    | 260,4                   | 420         |
|                                                | Каша вязкая молочная       | 230       | 9,7              | 15,29 | 71,53    | 466,09                  | 173-175     |
|                                                | Какао с молоком            | 200       | 3,7              | 3,2   | 26,7     | 150,8                   | 382         |
|                                                | Итого:                     | 550       | 26,48            | 26,77 | 131,49   | 877,29                  |             |
| Обед                                           |                            |           |                  |       |          |                         |             |
|                                                | Салат из свеклы отварной   | 50        | 1,1              | 4,2   | 7,7      | 72,8                    | 52          |
|                                                | Рассольник ленинградский   | 250       | 1,9              | 5,2   | 16,7     | 128,3                   | 96          |
|                                                | Биточки с соусом           | 90        | 7,1              | 9,2   | 10,9     | 142                     | 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    | 739,7                   |             |
|                                                | Итого за день:             |           | 45,18            | 51,2  | 244,19   | 1616,99                 |             |



**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         |
|                 | Фрукты свежие                   | 150       | 0,6              | 0     | 18,9     | 78                      | 338         |
|                 | Сок фруктовый                   | 200       | 1                | 0     | 24,4     | 101,6                   | п.л.        |
|                 | Итого:                          | 500       | 20               | 13,9  | 119,5    | 682,6                   |             |
|                 |                                 |           |                  |       |          |                         |             |
| Обед            | Салат из белокочанной капусты   | 60        | 0,8              | 2,76  | 6,18     | 52,8                    | 45          |
|                 | Суп картофельный с горохом      | 250       | 5                | 5,3   | 23,8     | 163,7                   | 102         |
|                 | Жаркое по-домашнему             | 130       | 12,71            | 5,8   | 15,6     | 165,6                   | 259         |
|                 | Сок фруктовый                   | 200       | 1                | 0     | 24,4     | 101,6                   | п.л.        |
|                 | Хлеб ржаной                     | 20        | 1,3              | 0,2   | 8        | 39                      |             |
|                 | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3,2              | 0,53  | 16,8     | 84,8                    |             |
|                 | Итого:                          | 700       | 24,01            | 14,59 | 94,78    | 607,5                   |             |
|                 | Итого за день:                  |           | 44,01            | 28,49 | 214,28   | 1290,1                  |             |
|                 |                                 |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак         | Запеканка из творога с морковью | 200       | 24,5             | 18,5  | 101,6    | 670,6                   | 224         |
|                 | Фрукты свежие                   | 150       | 0,6              | 0     | 18,9     | 78                      | 338         |
|                 | Чай с сахаром                   | 200       | 0,1              | 0     | 15       | 60                      | 376         |
|                 |                                 | 550       | 25,2             | 18,5  | 135,5    | 808,6                   |             |
|                 | Итого:                          | 550       | 25,2             | 18,5  | 135,5    | 808,6                   |             |
| Обед            | Салат из белокочанной капусты   | 60        | 0,8              | 2,76  | 6,18     | 52,8                    | 45          |
|                 | Суп картофельный с горохом      | 250       | 5                | 5,3   | 23,8     | 163,7                   | 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   | 737,9                   |             |
|                 | Итого за день:                  |           | 57,7             | 36,96 | 244,48   | 1546,5                  |             |
|                 |                                 |           |                  |       |          |                         |             |



**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 1 День 4 |                              |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак         |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                 | Овощи натуральные свежие     | 20        | 0,16             | 0     | 0,68     | 3,2                     | 71          |
|                 | Птица отварная с соусом      | 110       | 15,4             | 10,7  | 4        | 174,6                   | 288/331     |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая   | 140       | 7                | 6     | 38       | 233                     | 171/302     |
|                 | Чай с сахаром                | 200       | 0,1              | 0     | 15       | 60                      | 376         |
|                 | Фрукт                        | 100       | 0                | 0     | 6,43     | 37,15                   | 338         |
|                 | Хлеб пшеничный               | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                 | Итого:                       | 600       | 25,06            | 17,1  | 76,71    | 571,55                  |             |
|                 |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                 |                              |           |                  |       |          |                         |             |
| Обед            | Овощи натуральные свежие     | 30        | 0,36             | 0,06  | 1,38     | 7,8                     | 71          |
|                 | Борщ с капустой и картофелем | 250       | 2,25             | 6,1   | 19       | 140,4                   | 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                    |             |
|                 | Фрукт                        | 100       | 0                | 0     | 6,43     | 37,15                   | 338         |
|                 | Итого:                       | 800       | 15,99            | 16,93 | 124,01   | 725,55                  |             |
|                 | Итого за день:               |           | 41,05            | 34,03 | 200,72   | 1297,1                  |             |
| Завтрак         | Овощи натуральные свежие     | 30        | 0,24             | 0     | 1,02     | 4,8                     | 71          |
|                 | Птица отварная с соусом      | 110       | 15,4             | 10,7  | 4        | 174,6                   | 288/331     |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая   | 150       | 6,7              | 10,6  | 49,8     | 321                     | 171/302     |
|                 | Чай с сахаром                | 200       | 0,1              | 0     | 15       | 60                      | 376         |
|                 | Хлеб пшеничный               | 60        | 4,8              | 0,8   | 25,2     | 127,2                   |             |
|                 | Итого:                       | 550       | 27,24            | 22,1  | 95,02    | 687,6                   |             |
|                 |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                 |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                 |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                 |                              |           |                  |       |          |                         |             |
| Обед            | Овощи натуральные свежие     | 30        | 0,36             | 0,06  | 1,38     | 7,8                     | 71          |
|                 | Борщ с капустой и картофелем | 250       | 2,25             | 6,1   | 19       | 140,4                   | 82          |
|                 | Тефтели рыбные с соусом      | 80        | 6,4              | 5,9   | 9,1      | 115                     | 239/331     |
|                 | Рис припущенный              | 150       | 3,4              | 4,4   | 36,7     | 200                     | 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   | 792,7                   |             |
|                 | Итого за день:               |           | 47,08            | 39,66 | 233,4    | 1480,3                  |             |



**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                    | 50        | 0,8              | 0,09  | 4,79     | 21,67                   | 289         |
|                 | Рагу из птицы                      | 225       | 17,2             | 20,8  | 23,56    | 351                     |             |
|                 | Сок фруктовый                      | 200       | 1                | 0     | 24,4     | 101,6                   |             |
|                 | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                 |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                 | Итого:                             | 505       | 21,4             | 21,29 | 65,35    | 537,87                  | 32*         |
| Обед            | "Бабушкин салатик"                 | 60        | 1,74             | 6,3   | 5,94     | 86,4                    | 88          |
|                 | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200       | 1,3              | 3,9   | 9,2      | 77,4                    |             |
|                 | Котлета рубленая из птицы с соусом | 90        | 8,9              | 11,3  | 0,4      | 162                     |             |
|                 | Макароны отварные                  | 100       | 3,53             | 3,2   | 19,867   | 119,6                   |             |
|                 | Сок фруктовый                      | 200       | 1                | 0     | 24,4     | 101,6                   |             |
|                 | Хлеб ржаной                        | 20        | 1,3              | 0,2   | 8        | 39                      | п.п.        |
|                 | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                 | Итого:                             | 700       | 20,17            | 25,3  | 80,407   | 649,6                   |             |
|                 | Итого за день:                     |           | 41,57            | 46,59 | 145,757  | 1187,47                 |             |
| Завтрак         | Свекла отварная                    | 50        | 0,8              | 0,08  | 4,78     | 22                      |             |
|                 | Рагу из птицы                      | 225       | 17,2             | 20,8  | 23,56    | 351                     |             |
|                 | Чай с молоком                      | 215       | 1,4              | 1,6   | 17,7     | 91                      |             |
|                 | 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     | 86,4                    | 32*         |
|                 | Щи из свежей капусты с картофелем  | 250       | 1,6              | 4,9   | 11,5     | 96,8                    |             |
|                 | Котлета рубленая из птицы с соусом | 90        | 8,9              | 11,3  | 0,4      | 162                     |             |
|                 | Макароны отварные                  | 150       | 5,3              | 4,8   | 28,6     | 179,4                   |             |
|                 | Компот из свежих плодов (яблок)    | 200       | 0,16             | 0     | 29       | 116,6                   |             |
|                 | Хлеб ржаной                        | 20        | 1,3              | 0,2   | 8        | 39                      | 88          |
|                 | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                 | Итого:                             | 800       | 21,4             | 27,9  | 96,04    | 743,8                   |             |
|                 | Итого за день:                     |           | 45,6             | 51,18 | 167,28   | 1335                    |             |



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

| 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                  | 50                 | 0,7              | 2,3   | 4,25     | 41,5                    | п.п         |
|                                                | Колбаса отварная                 | 60                 | 5,58             | 9,12  | 0,54     | 106,2                   | к.п         |
|                                                | Макароны отварные                | 150                | 5,3              | 4,8   | 28,6     | 179,4                   | 202/309     |
|                                                | Сок фруктовый                    | 200                | 1                | 0     | 24,4     | 101,6                   | п.п.        |
|                                                | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 3,2              | 0,54  | 16,8     | 84,4                    |             |
|                                                | Итого:                           | 500                | 15,78            | 16,76 | 74,59    | 513,1                   |             |
|                                                | 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     | 166                     | 171/302     |
|                                                | Сок фруктовый                    | 200                | 1                | 0     | 24,4     | 101,6                   | п.п.        |
|                                                | Хлеб ржаной                      | 20                 | 1,3              | 0,2   | 8        | 39                      |             |
|                                                | Хлеб пшеничный                   | 30                 | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                                                | Итого:                           | 700                | 24,97            | 27,98 | 110,6    | 881,75                  |             |
|                                                | Итого за день:                   |                    | 40,75            | 44,74 | 185,19   | 1394,85                 |             |
| Завтрак                                        | Икра кабачковая                  | 40                 | 0,56             | 1,84  | 3,4      | 33,2                    | п.п         |
|                                                | Колбаса отварная                 | 60                 | 5,58             | 9,12  | 0,54     | 106,2                   | к.п         |
|                                                | Макароны отварные                | 170                | 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                | 17,14            | 17,2  | 77,55    | 534,92                  |             |
|                                                | 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     | 321                     | 171/302     |
|                                                | Компот из свежих плодов (яблоко) | 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   | 1084,45                 |             |
|                                                | Итого за день:                   |                    | 43,91            | 52,58 | 242,29   | 1619,37                 |             |



**Меню приготавливаемых блюд**

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

| 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                                        | Сыр                            | 20        | 5,34             | 5,47  | 0        | 70,67                   | 15          |
|                                                | Булочка "Бутербродная"         | 80        | 6,4              | 2,08  | 45,92    | 227,2                   | 110*        |
|                                                | 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         |
|                                                | Фрукт                          | 70        | 0                | 0     | 4,5      | 26                      | 338         |
|                                                | Итого:                         | 570       | 21,42            | 22,33 | 113,72   | 748,67                  |             |
| Обед                                           | Свекла отварная                | 70        | 0,875            | 3     | 5,15     | 30                      | 99          |
|                                                | Суп овощной                    | 250       | 1,75             | 4,9   | 14,2     | 108,2                   | 284         |
|                                                | Запеканка картофельная с мясом | 130       | 14               | 16,7  | 13,9     | 269                     | 349         |
|                                                | Компот из смеси сухофруктов    | 200       | 0,1              | 0     | 21,8     | 87,6                    |             |
|                                                | Хлеб ржаной                    | 20        | 1,3              | 0,2   | 8        | 39                      |             |
|                                                | Хлеб пшеничный                 | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    | 338         |
| Фрукт                                          | 70                             | 0         | 0                | 4,5   | 26       |                         |             |
| Итого:                                         | 770                            | 20,425    | 25,2             | 80,15 | 623,4    |                         |             |
| Итого за день:                                 |                                |           | 41,845           | 47,53 | 193,87   | 1372,07                 |             |
| Завтрак                                        | Сыр                            | 40        | 10,6             | 10,9  | 0        | 141                     | 15          |
|                                                | Булочка "Бутербродная"         | 100       | 8                | 2,6   | 57,4     | 284                     | 110*        |
|                                                | Каша вязкая молочная           | 210       | 7,3              | 11,4  | 53,3     | 245                     | 173-175     |
|                                                | Кофейный напиток с молоком     | 200       | 3,58             | 2,68  | 28,3     | 151,8                   | 379         |
|                                                | Итого:                         | 550       | 29,48            | 27,58 | 139      | 821,8                   |             |
|                                                | Обед                           |           |                  |       |          |                         |             |
|                                                | Свекла отварная                | 70        | 0,875            | 3     | 5,15     | 30                      | 99          |
|                                                | Суп из овощей                  | 250       | 1,75             | 4,9   | 14,2     | 108,2                   | 284         |
|                                                | Запеканка картофельная с мясом | 200       | 21,5             | 25,7  | 21,3     | 413                     | 349         |
|                                                | Компот из смеси сухофруктов    | 200       | 0,1              | 0     | 21,8     | 87,6                    |             |
|                                                | 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 | 805      |                         |             |
| Итого за день:                                 |                                |           | 59,805           | 62,18 | 234,65   | 1626,8                  |             |



**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         |  | Салат из белокочанной капусты            | 50        | 1                | 3      | 6        | 44                      | 45          |
|                 |  | Плов из птицы                            | 200       | 19,8             | 25,3   | 32,1     | 436                     | 291         |
|                 |  | Сок фруктовый                            | 200       | 1                | 0      | 24,4     | 101,6                   | п.п.        |
|                 |  | Хлеб пшеничный                           | 50        | 4                | 0,667  | 21       | 106                     |             |
|                 |  | Итого:                                   | 500       | 25,8             | 28,967 | 83,5     | 687,6                   |             |
| 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     | 132,6                   | 103         |
|                 |  | Пшнцель 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     |
|                 |  | Сок фруктовый                            | 200       | 1                | 0      | 24,4     | 101,6                   | п.п.        |
|                 |  | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,3              | 0,2    | 8        | 39                      |             |
|                 |  | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,6              | 0,27   | 8,4      | 42,4                    |             |
|                 |  | Итого:                                   | 700       | 14,77            | 12,05  | 78,65    | 479,5                   |             |
|                 |  | Итого за день:                           |           | 40,57            | 41,017 | 162,15   | 1167,1                  |             |
|                 |  |                                          |           |                  |        |          |                         |             |
| Завтрак         |  | Салат из белокочанной капусты            | 70        | 1                | 3,2    | 7,1      | 61,6                    | 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     | 730,2                   |             |
| 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     | 132,6                   | 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    | 600,3                   |             |
|                 |  | Итого за день:                           |           | 50,23            | 45,06  | 153,34   | 1330,5                  |             |



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

| 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     | 7,8                     | 71          |
|                                                | Биточки рыбные с соусом           | 90        | 7,1              | 6,8   | 7,7      | 120                     | 234/330     |
|                                                | Картофельное пюре                 | 150       | 3,1              | 5,1   | 18,6     | 132,6                   | 312         |
|                                                | Сок фруктовый                     | 200       | 1                | 0     | 24,4     | 101,6                   | п.п.        |
|                                                | Хлеб пшеничный                    | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                                                | Итого:                            | 500       | 13,96            | 12,3  | 64,68    | 425,6                   | 67          |
| Обед                                           | Винегрет овощной                  | 70        | 0,98             | 1,8   | 6        | 44,1                    |             |
|                                                | Суп картофельный с пшеном и рыбой | 250       | 7,2              | 5,4   | 20       | 160,2                   | 101/226     |
|                                                | Капуста тушеная с мясным фаршем   | 130       | 13               | 8,2   | 16       | 186                     | 61*         |
|                                                | Сок фруктовый                     | 200       | 1                | 0     | 24,4     | 101,6                   | п.п.        |
|                                                | Хлеб ржаной                       | 20        | 1,3              | 0,2   | 8        | 39                      |             |
|                                                | Хлеб пшеничный                    | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                                                | Итого:                            | 700       | 25,88            | 16    | 87       | 594,5                   |             |
|                                                | Итого за день:                    |           | 39,84            | 28,3  | 151,68   | 1020,1                  |             |
| Завтрак                                        | Овощи натуральные                 | 50        | 0,6              | 0,1   | 2,3      | 13                      | 71          |
|                                                | Биточки рыбные с соусом           | 90        | 7,1              | 6,8   | 7,7      | 120                     | 234/330     |
|                                                | Картофельное пюре                 | 150       | 3,1              | 5,1   | 18,6     | 132,6                   | 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     | 452,8                   | 67          |
| Обед                                           | Винегрет овощной                  | 90        | 1,26             | 2,34  | 7,74     | 56,7                    |             |
|                                                | Суп картофельный с пшеном и рыбой | 250       | 7,2              | 5,4   | 20       | 160,2                   | 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    | 728,2                   |             |
|                                                | Итого за день:                    |           | 48,36            | 32,9  | 156,5    | 1181                    |             |



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

| 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                                                       | Фрукты свежие                | 100       | 0,6              | 0     | 12,6     | 52                      | 338         |
|                                                               | Омлет натуральный            | 106       | 9,68             | 19,5  | 10,2     | 255                     | 210         |
|                                                               | Булочка "Ванильная"          | 100       | 7,9              | 8,5   | 58,1     | 341                     | 422         |
|                                                               | Чай с молоком                | 215       | 1,4              | 1,6   | 17,7     | 91                      | 378         |
|                                                               | Хлеб пшеничный               | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                                                               | Итого:                       | 551       | 21,98            | 30    | 111,2    | 802,6                   |             |
| Обед                                                          |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|                                                               | Овощи натуральные свежие     | 20        | 0,16             | 0     | 0,68     | 3,2                     | 71          |
|                                                               | Борщ с капустой и картофелем | 250       | 2,25             | 6,1   | 19       | 140,4                   | 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     | 116                     | 202         |
|                                                               | Компот из кураги             | 200       | 1                | 0     | 34       | 140,2                   | 348         |
|                                                               | Хлеб ржаной                  | 20        | 1,3              | 0,2   | 8        | 39                      |             |
|                                                               | Хлеб пшеничный               | 30        | 2,4              | 0,4   | 12,6     | 63,6                    |             |
|                                                               | Фрукты свежие                | 100       | 0,6              | 0     | 12,6     | 52                      | 338         |
|                                                               | Итого:                       | 800       | 18,36            | 14,8  | 117,53   | 676,9                   |             |
| Завтрак                                                       | Итого за день:               |           | 40,34            | 44,8  | 228,73   | 1479,5                  |             |
|                                                               | Фрукты 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                   | 71          |
| Обед                                                          | Овощи натуральные свежие     | 20        | 0,16             | 0     | 0,68     | 3,2                     | 71          |
|                                                               | 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:                       | 800       | 22,41            | 22,2  | 102,48   | 775,4                   |             |
|                                                               |                              |           | 40,61            | 47,6  | 158,28   | 1373,3                  |             |
|                                                               | Итого за день:               |           | 41,51            | 39,57 | 191,85   | 1300,58                 |             |
| Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-11 лет        |                              |           | 48,7             | 45,2  | 203,9    | 1442,22                 |             |
| Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше |                              |           |                  |       |          |                         |             |

Технолог: Юдина И.В.

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

Технолог: Юдина И.В.