



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»

Согласовано  
Директор школы № 9



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор НМУП «ФШП»



Примерное циклическое меню  
завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 1- 9 класс  
и детей с ограниченными возможностями здоровья с 1- 9 класс  
общеобразовательной школы  
г. о. Новокуйбышевск

2024-2025год.

Согласовано  
с председателем  
родительского комитета  
Резинкина Л.П.  
Е.В. Рашимова

**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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>		100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
<b>с1-4кл</b>	Тефтели с соусом	170	5,52	4,84	29,17	183,00	202/309/70
	Макароны отварные с огурцом соленным	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Чай с сахаром	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб пшеничный	500	15,48	17,52	67,86	490,60	
	<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>		200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
<b>с1-4кл</b>	Суп картофельный с горохом	210	15,04	31,90	36,10	491,70	265/п.п
	Плов с икрой кабачковой	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Компот из свежих плодов (яблок)	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	Хлеб ржаной	700	25,86	37,18	121,10	923,30	
	<b>Итого:</b>						
			41,34	54,70	188,96	1413,90	
	<i>Итого за день:</i>						
<b>Завтрак</b>		100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
<b>с5-11кл</b>	Тефтели с соусом	200	5,38	4,89	29,20	183,00	202/309/70
	Макароны отварные с огурцом соленным	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Чай с сахаром	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	550	16,94	17,77	76,29	533,00	
	<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>		250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с горохом	250	18,00	37,10	42,60	577,60	265/п/п
	Плов с икрой кабачковой	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Компот из свежих плодов (яблок)	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	Хлеб ржаной	800	30,56	43,65	136,60	1063,20	
	<b>Итого:</b>						
			47,50	61,42	212,89	1596,20	
	<i>Итого за день:</i>						

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>	Булочка "бутербродная" с сыром	100	11,74	7,55	45,92	227,20	110*/15
	Каша вязкая молочная	200	6,10	12,10	35,00	273,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,42</b>	<b>22,33</b>	<b>109,22</b>	<b>652,00</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,30	3,90	9,20	120,30	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	2,57	3,50	15,30	140,00	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,67</b>	<b>17,20</b>	<b>90,00</b>	<b>671,10</b>	
			<b>37,09</b>	<b>39,53</b>	<b>199,22</b>	<b>1323,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>						
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,28</b>	<b>26,78</b>	<b>124,20</b>	<b>841,80</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,80	11,50	129,00	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,60	5,20	21,50	168,00	312/2*
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>18,60</b>	<b>20,00</b>	<b>106,90</b>	<b>750,20</b>	
			<b>44,88</b>	<b>46,78</b>	<b>231,10</b>	<b>1592,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>						

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		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
<b>с1-4кл</b>	Плоды свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,10</b>	<b>13,90</b>	<b>110,10</b>	<b>641,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
<b>с1-4кл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленным	150	11,60	0,94	37,80	209,00	197/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,00</b>	<b>14,74</b>	<b>108,50</b>	<b>678,20</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>46,10</b></i>	<i><b>28,64</b></i>	<i><b>218,60</b></i>	<i><b>1319,20</b></i>	
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
<b>с5-11кл</b>	Плоды свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,20</b>	<b>18,50</b>	<b>135,50</b>	<b>808,60</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
<b>с5-11кл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленным	180	13,40	1,35	43,60	241,00	197/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,80</b>	<b>15,91</b>	<b>126,90</b>	<b>775,90</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>56,00</b></i>	<i><b>34,41</b></i>	<i><b>262,40</b></i>	<i><b>1584,50</b></i>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							<b>1*</b>
<b>с1-4кл</b>	Салат Витаминка	60	0,09	3,00	6,60	57,00	<b>290/331</b>
	Птица тушеная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	<b>171/302</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,51	6,28	40,72	249,60	<b>376</b>
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>22,60</b>	<b>23,63</b>	<b>78,34</b>	<b>619,20</b>	
							<b>82</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	<b>239/331</b>
<b>с1-4кл</b>	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	<b>305/71</b>
	Рис припущенный с огурцом свежим	150	3,30	4,13	34,30	216,00	<b>388</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15,48</b>	<b>14,63</b>	<b>111,00</b>	<b>687,40</b>	
							<b>1306,60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,08</b>	<b>38,26</b>	<b>189,34</b>	<b>1306,60</b>	
							<b>1*</b>
<b>Завтрак</b>	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	<b>290/331</b>
<b>с5-11кл</b>	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>171/302</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	<b>376</b>
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>29,32</b>	<b>28,84</b>	<b>103,87</b>	<b>791,72</b>	
							<b>82</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	<b>239/331</b>
<b>с5-11кл</b>	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	<b>305/71</b>
	Рис припущенный с огурцом свежим	180	3,80	4,76	39,57	249,23	<b>388</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>18,78</b>	<b>16,66</b>	<b>131,87</b>	<b>796,23</b>	
							<b>1587,95</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,10</b>	<b>45,50</b>	<b>235,74</b>	<b>1587,95</b>	



**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		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17,20	20,80	23,56	351,00	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	500	21,80	22,90	58,06	526,80	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	60	0,84	2,76	6,20	52,80	45
<b>с1-4кл</b>	Рассольник ленинградский	200	1,70	4,00	16,40	109,00	96
	Кнели из птицы с соусом	90	8,90	11,30	0,40	162,00	301/331
	Макароны отварные	150	5,35	4,80	28,60	179,40	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	750	20,65	23,46	101,20	722,40	
			42,45	46,36	159,26	1249,20	
	<i>Итого за день:</i>						
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Рагу из птицы с огурцом свежим	280	19,64	23,14	27,16	394,80	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	555	25,84	25,54	70,06	613,00	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
<b>с5-11кл</b>	Рассольник ленинградский	250	1,90	5,20	16,70	136,30	96
	Кнели из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Макароны отварные	180	6,40	5,80	34,30	215,30	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	890	24,14	28,85	115,34	858,30	
			49,98	54,39	185,40	1471,30	
	<i>Итого за день:</i>						

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с1-4кл</b>	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Макаронны отварные с икрой кабачковой	150	7,10	9,20	10,90	140,00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>16,80</b>	<b>18,80</b>	<b>50,40</b>	<b>436,60</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
<b>с1-4кл</b>	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	150	6,50	5,40	36,00	220,00	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,88</b>	<b>22,56</b>	<b>115,69</b>	<b>754,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,68</b>	<b>41,36</b>	<b>166,09</b>	<b>1190,80</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Котлета с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268
	Макаронны 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	
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>19,82</b>	<b>20,84</b>	<b>60,98</b>	<b>543,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
<b>с5-11кл</b>	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	180	7,70	6,30	41,00	253,00	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>25,52</b>	<b>24,73</b>	<b>133,69</b>	<b>860,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,34</b>	<b>45,57</b>	<b>194,67</b>	<b>1403,70</b>	

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

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
<b>с1-4кл</b>	Каша вязкая молочная	200	8,50	13,30	62,20	269,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,10</b>	<b>19,40</b>	<b>114,20</b>	<b>563,80</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
<b>с1-4кл</b>	Суп овощной	200	1,40	4,00	11,40	90,00	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	13,90	292,00	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>		<b>28,40</b>	<b>36,80</b>	<b>87,10</b>	<b>718,60</b>	
	<i>Итого за день:</i>	<i>700</i>	<i>46,50</i>	<i>56,20</i>	<i>201,30</i>	<i>1282,40</i>	
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
<b>с5-11кл</b>	Каша вязкая молочная	230	9,78	15,30	77,53	326,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	8,40	42,40	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,98</b>	<b>21,67</b>	<b>137,93</b>	<b>663,20</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
<b>с5-11кл</b>	Суп из овощей	250	1,75	4,90	14,20	109,00	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	21,30	401,00	284
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>36,44</b>	<b>47,70</b>	<b>97,30</b>	<b>846,60</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>57,42</i>	<i>69,37</i>	<i>235,23</i>	<i>1509,80</i>	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	2,76	6,20	52,80	45
<b>с1-4кл</b>	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,14</b>	<b>25,26</b>	<b>67,00</b>	<b>605,60</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,20	19,00	106,00	103
	Шницель с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4,43	4,74	31,00	187,00	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,03</b>	<b>16,74</b>	<b>89,50</b>	<b>707,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,17</b>	<b>42,00</b>	<b>156,50</b>	<b>1313,00</b>	
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
<b>с5-11кл</b>	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,50</b>	<b>27,20</b>	<b>75,30</b>	<b>662,00</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,20	132,00	103
	Шницель с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	5,31	5,69	37,20	202,50	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,04</b>	<b>18,49</b>	<b>109,30</b>	<b>791,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,54</b>	<b>45,69</b>	<b>184,60</b>	<b>1453,30</b>	

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		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>		100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
<b>с1-4кл</b>	Биточки рыбные с соусом	150	3,10	5,10	18,60	180,90	312
	Картофельное пюре с огурцом свежим	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Чай с сахаром	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	500	14,30	12,50	62,30	507,40	
	<b>Итого:</b>	60	0,09	0,18	3,24	57,00	1*
<b>Обед</b>	Салат Витаминка	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
<b>с1-4кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Птица тушеная в соусе	150	5,30	4,80	28,60	179,40	202/309
	Макароны отварные	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	750	23,09	23,53	89,66	715,60	
	<b>Итого:</b>						
			37,39	36,03	151,96	1223,00	
	<b>Итого за день:</b>						
<b>Завтрак</b>		100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
<b>с5-11кл</b>	Биточки рыбные с соусом	190	3,92	6,46	23,56	230,00	312
	Картофельное пюре с огурцом свежим	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Чай с сахаром	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб пшеничный	550	15,92	14,06	71,46	577,70	
	<b>Итого:</b>	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
<b>Обед</b>	Салат Витаминка	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
<b>с5-11кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Птица тушеная в соусе	180	6,00	5,80	34,00	215,00	202/309
	Макароны отварные	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	880	27,00	31,90	106,20	822,20	
	<b>Итого:</b>						
			42,92	45,96	177,66	1399,90	
	<b>Итого за день:</b>						

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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	цевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Флоды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
<b>с1-4кл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	156	15,68	25,60	10,20	255,00	210
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>23,78</b>	<b>26,20</b>	<b>58,80</b>	<b>473,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,20	101/226
<b>с1-4кл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1,80	11,00	14,00	157,00	143
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>19,94</b>	<b>25,78</b>	<b>96,66</b>	<b>694,00</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>43,72</i>	<i>51,98</i>	<i>155,46</i>	<i>1167,00</i>	
<b>Завтрак</b>	Флоды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
<b>с5-1кл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	20,61	33,64	11,20	301,70	210
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>28,71</b>	<b>34,24</b>	<b>59,80</b>	<b>519,70</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
<b>с5-1кл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2,50	12,50	16,30	183,00	143
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>23,10</b>	<b>28,28</b>	<b>111,47</b>	<b>789,70</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>51,81</i>	<i>62,52</i>	<i>171,27</i>	<i>1309,40</i>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>			<b>41,25</b>	<b>43,51</b>	<b>174,08</b>	<b>1278,82</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше</b>			<b>48,95</b>	<b>51,16</b>	<b>209,10</b>	<b>1490,81</b>	

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

Технолог: