



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«Фабрика школьного питания»**



Согласовано

Директор школы №3

*Новокуйбышевская
Ш. В. Антонова*

Согласовано

Председатель УП

Е. В. Завалишина

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АО «ФШП»

О. С. Петрухина



Примерное циклическое меню

**завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 5 – 11 класс
и детей с ограниченными возможностями здоровья с 5 - 11 класс
общеобразовательной школы**

г. о. Новокуйбышевск

2025г.

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 1							
Завтрак 5-11кл	Тфтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	200	5,38	4,89	29,20	183,00	202/309/70
		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	
	Итого:						
Обед							
5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
		250	24,56	7,70	32,20	278,83	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	37,12	14,25	126,20	764,43	
	Итого:						
	Итого за день:		54,06	32,02	202,49	1297,43	

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

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	День 2						
5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	220	6,70	13,30	38,50	300,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Итого:	550	26,28	26,78	124,20	841,80	
Обед							
5-11кл	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	5,33	11,67	139,30	88
	Биточки с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,63	5,16	20,97	135,80	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	
	Итого:	800	20,66	22,84	108,37	745,30	
	Итого за день:		46,94	49,62	232,57	1587,10	

Меню приготавливаемых блюд

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

Вид приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Неделя 1 День 3							
Завтрак с5-11кл	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
	Фрукты свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	550	25,20	18,50	135,50	808,60	
Обед с5-11кл	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	180	13,44	7,56	44,01	297,90	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	
	Итого:	800	30,97	22,12	127,31	832,80	
	Итого за день:		56,17	40,62	262,81	1641,40	

пациента. / -11 лет/12 лет и старше

Наименование блюда

Неделя 1 День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		41,57	41,91	194,64	1310,92	
Завтрак						
с5-11кл						
Салат Витаминка						
Птица тушенная в соусе	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
Каша рассыпчатая гречневая	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
Чай с сахаром	180	9,02	7,54	48,87	299,52	171/302
Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
Итого:	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
Обед						
с5-11кл						
Борщ с капустой и картофелем	640	29,32	28,84	103,87	791,72	82
Биточки рыбные с соусом	250	1,95	5,90	19,19	122,55	234/330
Рис припущенный с огурцом свежим	100	8,89	8,63	9,63	156,25	305/71
Напиток из плодов шиповника	180	4,00	5,07	42,60	231,85	388
Хлеб пшеничный	200	0,68	0,00	35,00	143,80	
Хлеб ржаной	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
Итого:	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
Итого за день:	810	21,62	20,60	139,62	820,65	
		50,94	49,44	243,49	1612,37	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
с5-11кл	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	
	Итого:	555	25,84	25,54	70,06	613,00	
Обед							
с5-11кл	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
	Рассольник ленинградский	250	2,23	6,10	20,22	146,55	96
	Кнели из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Макароны отварные	180	6,80	7,56	43,92	270,00	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	
	Итого:	890	24,87	31,51	128,48	923,25	
Итого за день:							
			50,71	57,05	198,54	1536,25	

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

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак с5-11кл							
	Котлета с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	
	Макароны отварные с икрой кабачковой	180	8,52	11,04	13,08	204,00	268
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	202/309/п.п
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	377
	Итого:	552	21,72	23,19	62,81	560,00	
Обед с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,80	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	180	8,04	12,72	59,76	385,20	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	
	Итого:	800	25,94	31,15	152,50	992,90	
	Итого за день:		47,66	54,34	215,31	1552,90	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак 5-11кл	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
	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	
	Итого:	550	20,98	21,67	137,93	663,20	
Обед							
5-11кл	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
	Суп из овощей	250	1,88	5,93	14,37	118,55	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	19,00	360,00	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	
	Итого:	800	36,57	48,73	95,17	815,15	
Итого за день:							
			57,55	70,40	233,10	1478,35	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак с5-11кл	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
	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	
	Итого:	550	24,50	27,20	75,30	662,00	
Обед с5-11кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,23	132,50	103
	Гуляш	100	15,40	9,60	3,70	134,00	260
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	5,52	10,56	44,04	292,80	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	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	
	Итого:	800	29,55	23,76	135,97	848,10	
Итого за день:			54,05	50,96	211,27	1510,10	

Меню приготавливаемых блюд

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

Вариант приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак с5-11кл	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,10	4,80	4,80	99,00	229
	Картофельное пюре с огурцом свежим	190	3,92	6,46	23,56	230,00	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	550	17,92	12,06	68,56	516,20	
Обед с5-11кл	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Макароны отварные	180	6,00	5,80	34,00	215,00	202/309
	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	
	Итого:	880	27,15	32,80	110,39	832,75	
	Итого за день:		45,07	44,86	178,95	1348,95	

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

Вид приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Итого за день:		44,03	51,98	155,79	1170,30	
Завтрак	Плоды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	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	
	Итого:	555	28,71	34,24	59,80	519,70	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2,50	12,50	16,30	184,70	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	
	Итого:	800	23,23	28,28	111,47	791,40	
	Итого за день:		51,94	62,52	171,27	1311,10	
			43,22	44,25	185,16	1276,36	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет							
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше							
			51,51	51,18	214,98	1487,60	

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

завтрак 1-4	20,123	20,279	11,521	54,13
Обед 1-4	23,101	23,961	107,636	129,214
Завтрак 5-11	23,741	23,579	91,432	650,922
Обед 5-11	27,768	27,604	123,548	836,673

Технолог: