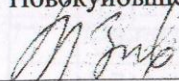


И. Сергеев

**КОПИЯ
ВЕРНА**



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

 Г.Н. Зотов

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Директор  **Утверждаю**
И.П. Резинкина

**Примерное цикличное меню завтраков и обедов на весенний период для
учащихся общеобразовательных школ г. Новокуйбышевска.**

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	1 день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
265	Плов из говядины	150	239	17,2	6,6	27,6
437	Булочка «Янтарная»	100	284	9,8	5,2	49,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		646,6	29,5	12,2	104,8
	Завтрак(2)					
265	Плов из говядины	180	286,8	17,2	6,6	27,6
437	Булочка «Янтарная»	100	284	9,8	5,2	49,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		758	31,9	12,6	117,4
	Обед (1)					
32	«Бабушкин салатик»	60	86,4	1,7	6,3	5,9
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250	132,5	2,65	2,8	24,3
к.пр.	Колбаса отварная	65	126	4,7	11,7	0,5
306/197	Горох отварной	130	228,8	11	4,5	36
349	Компот	200	141,4	0,36	0	35
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		817,7	24,11	25,9	122,3
	Обед(2)					
32	«Бабушкин салатик»	80	115,2	2,3	8,4	7,9
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250	132,5	2,65	2,8	24,3
к.пр.	Колбаса отварная	80	168	6,3	15,6	0,9
197/306	Горох отварной	150	264	12,8	5,2	41,6
349	Компот	200	141,4	0,36	0	35
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		987,3	30,51	33	142,9

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	2 день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
15	Сыр	20	68	5	5,5	0
267	Шницель	60	199,5	9,3	15,5	5,7
309	Макароны отварные	150	179,4	5,4	4,8	28,5
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		570,5	22,2	26,2	61,8
	Завтрак(2)					
15	Сыр	30	102	7,6	8	0
267	Шницель	80	266	12,4	20,7	7,6
309	Макароны отварные	150	179,4	5,4	4,8	28,5
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		671	27,9	33,9	63,7
	Обед (1)					
52	Салат из свеклы отварной	80	83,2	1,3	4,8	8,8
101	Суп картофельный с крупой	250	133,8	2,7	2,8	24,4
227	Рыба припущенная	80	145,7	13,4	7,3	0
312	Картофельное пюре с маслом	150	226,3	3,1	15,3	18,8
389	Сок	200	140,2	1,0	0	24,4
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		831,8	25,2	30,8	97
	Обед(2)					
52	Салат из свеклы отварной	100	104	1,6	6	11
101	Суп картофельный с крупой	250	133,8	2,7	2,8	24,4
227	Рыба припущенная	100	182,1	16,8	9,1	0
312	Картофельное пюре с маслом	150	226,3	3,1	15,3	18,8
389	Сок	200	140,2	1,0	0	34
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		952,6	31,3	34,2	121,4

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	3 день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
15	Сыр	20	68	5	5,5	0
14	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1
173-182	Каша молочная с маслом, с сахаром	120/10/10	219	5,2	6,8	34,2
425	Булочка дорожная	30	115,8	2,1	4,4	16,8
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16,0
	Батон	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		606,4	15	25,3	79,7
	Завтрак(2)					
15	Сыр	30	102	7,6	8,2	0
173-182	Каша молочная с маслом, с сахаром	160/10/10	292	11,5	15,2	45,6
421	Сдоба обыкновенная	50	148	4,0	2,6	27,1
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16,0
	Батон	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		670,6	25,7	26,4	101,3
	Обед(1)					
102	Суп картофельный с горохом	250	163,8	5,1	5,4	23,9
288	Птица отварная	100	262	21,4	19	1,4
143	Рагу овощное	120	145,2	1,7	9,8	12,6
71	доп.огурец св.	50	8	0,4	0	1,7
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,7	0	35,3
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		825,4	33	34,8	95,5
	Обед(2)					
102	Суп картофельный с горохом	250	163,8	5,1	5,4	23,9
288	Птица отварная	100	262	21,4	19	1,4
143	Рагу овощное	150	176	2,0	12,3	15
71	доп.огурец св.	80	12,8	0,64	0	2,7
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,7	0	35,3
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		924,6	35,94	37,7	111,5

4 день		Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
Завтрак (1)						
406/461	Пирожок со свежей капустой	75	167	4,4	3,3	29,8
240	Фрикадельки рыбные	60	115,5	8,1	6,9	4,9
312	Картофельное пюре с маслом	120/5	174	2,4	11,7	14,4
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		585,1	17,5	22,3	77,7
Завтрак (2)						
406/461	Пирожок со свежей капустой	75	167	4,4	3,3	29,8
240	Фрикадельки рыбные	80	153,3	8,5	9,2	6,4
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	215,8	2,9	14,5	17,8
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		664,7	18,4	27,4	82,6
Обед (1)						
32	«Бабушкин салатик»	60	86,4	1,7	6,3	5,9
82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	200/10	115,7	1,9	4,6	19,1
57	Гуляш	60/60	188	16,4	11,2	5,4
171	Каша рассыпчатая	120	171,2	3,8	5,6	26,2
349	Компот из с/ф	200	87,6	0,08	0	22
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		815,1	29,98	28,7	111,8
Обед (2)						
32	«Бабушкин салатик»	80	115,2	2,3	8,4	7,9
82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	250/10	144,6	2,8	5,9	25,2
57	Гуляш	80/80	250	21,3	14,9	7,2
171	Каша рассыпчатая	150	214	4,7	7,0	32,7
349	Компот из с/ф	200	87,6	0,08	0	22
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		977,6	37,28	37,2	128,2

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	5 день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак (1)					
210	Омлет натуральный	116	280	10,6	21,4	11,2
410	Ватрушка с творогом	36	90	4,4	1,3	15,1
382	Какао с молоком	200	150,8	3,8	3,2	26,7
	Батон	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		584,4	21,2	26,3	65,6
	Завтрак(2)					
210	Омлет натуральный	116	280	10,6	21,4	11,2
410	Ватрушка с творогом	75	180	8,8	2,6	30,3
382	Какао с молоком	200	150,8	3,8	3,2	26,7
	Батон	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		674,4	25,6	27,6	80,8
	Обед(1)					
40	Салат картофельный с морковью, зелёным горошком	100	133	0,4	0,1	1,3
101/226	Суп картофельный с пшеном, рыбой	250/25	154	6,4	5	20,6
61*	Капуста, тушёная с мясным фаршем	130	186	13,0	8,2	16
389	Сок	200	140,2	1,0	0	24,4
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		779,4	26,9	14,3	95,5
	Обед(2)					
40	Салат картофельный с морковью, зелёным горошком	100	133	0,4	0,1	1,3
101/226	Суп картофельный с пшеном, рыбой	250/50	193,5	8,2	6,3	29
61*	Капуста, тушёная с мясным фаршем	150	214,6	15	9,5	18,5
389	Сок	200	140,2	1,0	0	24,4
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		847,5	30,7	16,9	106,4

	6 день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	Завтрак (1)					
к.пр.	Колбаса отварная	60	126	4,7	11,7	0,7
309/202	Макароны отварные с маслом	120/10	218	4,3	3,8	22,8
456	Коржик молочный	50	198,5	3,2	5,2	33,5
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		666,1	14,7	21,1	84,6
	Завтрак (2)					
к.пр.	Колбаса отварная	80	168	6,3	15,6	0,9
309/202	Макароны отварные с маслом	150	254,4	5,4	4,8	28,6
456	Коржик молочный	50	198,5	3,2	5,2	33,5
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		749,5	17,5	26	91,6
	Обед (1)					
*	Овощи нат	60	70,8	1,1	3,7	8,3
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	200/10	115,3	1,7	4,1	16,4
276	Рулет с яйцом	72	142	10	7,9	7,8
306	Горох отварной	120	211,2	10,2	4,2	33,2
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,7	0	35,3
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		785,7	27,4	20,5	121,6
	Обед (2)					
*	Овощи нат	80	88,6	1,4	4,6	10,4
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	250/10	136,3	2,1	5,1	20,5
276	Рулет с яйцом	100	203	14,3	11,3	11,1
197/306	Горох отварной	150	264,1	12,8	5,2	41,6
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,7	0	35,3
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		1002	37,4	27,2	152,1

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	7 день					
	Завтрак(1)					
290/330	Птица тушеная в соусе	60/50	208	13,7	15,5	3,3
302	Каша рассыпчатая	150	249,6	7,5	6,3	40,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		581,2	23,7	22,2	71,6
	Завтрак(2)					
290/330	Птица тушеная в соусе	75/50	312	20,6	23,2	5,0
302	Каша рассыпчатая	150	249,6	7,5	6,3	40,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		685,2	30,6	29,9	73,3
	Обед (1)					
52	Салат из свеклы отварной	50	52	0,8	3	5,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,8	1,6	4,9	11,5
63	Бифштекс «Адрон»	50	170	11,0	12,8	2,7
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	215,8	2,9	14,5	17,8
342	Компот	200	141,4	0,36	0	35
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		842,2	22,76	36,2	105,7
	Обед (2)					
52	Салат из свеклы отварной	80	83,2	1,3	4,8	8,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,8	1,6	4,9	11,5
63	Бифштекс «Адрон»	70	238	15,4	17,9	3,8
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	215,8	2,9	14,5	17,8
342	Компот	200	141,4	0,36	0	35
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		941,4	27,66	43,1	110,1

	8 день	Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
15	Сыр	20	68	5	5,5	0
14	Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1
173-182	Каша молочная с маслом, с сахаром	120/10/10	219	5,2	6,8	34,2
425	Булочка дорожная	30	115,8	2,1	4,4	16,8
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16,0
	Батон	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		606,4	15	25,3	79,7
	Завтрак(2)					
15	Сыр	30	102	7,6	8,2	0
173-182	Каша молочная с маслом, с сахаром	160/10/10	292	11,5	15,2	45,6
421	Сдоба обыкновенная	50	148	4,0	2,6	27,1
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	65	0,2	0	16,0
	Батон	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		670,6	25,7	26,4	101,3
	Обед(1)					
71	Овощи натуральные	50	13	0,6	0,1	2,3
206/2013*	Суп картофельный с зелёным горошком	250	163,8	5	5,3	23,8
301	Кнели	65	198,3	10,9	14,8	5,4
309/202	Макароны отварные	120	143,5	4,3	3,8	22,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,7	0	35,3
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		828,6	27,6	25	122,8
	Обед(2)					
71	Овощи натуральные	80	20,8	1	0,16	3,7
206/2013*	Суп картофельный с зелёным горошком, зеленью	250	163,8	5	5,3	23,8
301	Кнели	80	244	13,4	18,2	6,6
309	Макароны отварные	150	179,4	5,4	4,8	28,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,7	0	35,3
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		918	31,6	29,46	131,1

№реп.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевая ценность(г)		
				белки	жиры	углеводы
	9 день					
	Завтрак(1)					
437	Булочка «Янтарная»	50	142	4,9	2,6	24,8
268	Шницель из говядины	60	139	7,4	7,4	10,7
306	Горох отварной	120	176	8,5	3,3	27,7
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		580,6	23,3	13,7	90,8
	Завтрак(2)					
437	Булочка «Янтарная»	50	142	4,9	2,6	24,8
268	Шницель из говядины	80	175	9,6	9,8	14,3
306	Горох отварной	150	264,1	12,8	5,2	41,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		768,3	32,2	18,4	120,9
	Обед(1)					
35	Салат «овощной букет»	100	141	2	10	11,1
101	Суп картофельный с крупой	250	133,8	2,7	2,8	24,4
284	Запеканка или рулет картофельный с говядиной, с маслом	140/5	290	16	18,3	15,3
882/2013	Кисель	200	139,2	0,3	0	34,5
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		870,2	27,1	32,1	118,5
	Обед(2)					
35	Салат «овощной букет»	100	141	2	10	11,1
101	Суп картофельный с крупой	250	133,8	2,7	2,8	24,4
284	Запеканка или рулет картофельный с говядиной, с маслом	280/5	580	32	36,6	30,6
882/2013	Кисель	200	139,2	0,3	0	34,5
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		1160,2	43,1	50,4	133,8

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
	10 день			белки	жиры	углеводы
	Завтрак(1)					
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущ.	100/30	470	17,2	13	70,2
338	Фрукт	1 шт.	94	0,8	0	22,8
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Итого:		624	18,1	13	108
	Завтрак(2)					
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущ.	120/30	564	20,4	15	84
338	Фрукт	1 шт.	94	0,8	0	22,8
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15,0
	Итого:		718	21,3	15	121,8
	Обед(1)					
31	Салат «ромашка»	60	93,6	1,08	6	9,2
82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	250/10	144,6	2,8	5,9	25,2
227	Рыба припущенная	65	177	8,71	5,9	1,3
73*	Рис овощами	120	141,6	2,8	3,7	24,4
389	Сок	200	140,2	1,0	0	24,4
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		863,2	22,49	22,5	117,7
	Обед(2)					
31	Салат «ромашка»	100	156	1,8	10,1	15,3
82	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	250/10	144,6	2,8	5,9	25,2
227	Рыба припущенная	75	204	13,4	7,2	1,5
73*	Рис овощами	150	177	3,5	4,7	30,5
389	Сок	200	140,2	1,0	0	24,4
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8,0
	Итого:		988	28,6	28,9	130,1

Технолог
И.В. Юдина