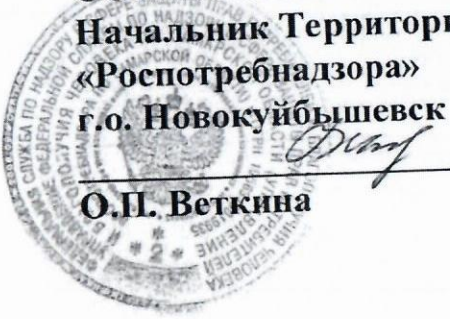




РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ФАБРИКА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела
«Роспотребнадзора»
г.о. Новокуйбышевск


О.П. Веткина

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НМУП ФШП



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

Согласовано.
Председатель Совета родителей
Челюкина (Е.И. Челюкина)

2020-2021гг.

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	I день					
	Завтрак(1)					
		40	33,2	0,56	1,9	3,4
п.п.	Икра кабачковая	145	231	16,6	6,38	26,68
265	Плов	200	60	0,1	0	15
376	Чай с сахаром	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		387,8	19,66	8,68	57,68
	Итого:					
	Завтрак(2)					
		80	66,4	1,12	3,9	6,8
п.п.	Икра кабачковая	180	287	21	8	33
265	Плов	200	60	0,1	0	15
376	Чай с сахаром	2/25	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб пшеничный		540,6	27,02	12,7	80
	Итого:					
	Обед (1)					
		60	143	4,7	1,1	28,5
434	Булочка "Молочная"	200	106	2,12	2,22	19,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	80	177,3	18,6	13,8	5
267/331	Шницель рубленый с соусом	150	264,1	12,8	5,2	41,6
197/306	Горох отварной	200	130	5	0	32
к.п	Компот из ягод	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной	1/25	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		923	46,92	22,92	147,1
	Итого:					
	Обед(2)					
		80	190,6	6,2	1,4	38
434	Булочка "Молочная"	250	132,5	2,65	2,8	24,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	80	177,3	18,6	13,8	5
267/331	Шницель рубленый с соусом	180	317	15,3	6,2	49,9
197/306	Горох отварной	200	130	5	0	32
к.п	Компот из ягод	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб пшеничный	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной		1113,6	53,85	25,2	294,2
	Итого:					

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	II день					
	Завтрак(1)					
		100	217	10,9	6,9	27,8
420	Колбаса запеченная в тесте	150	304,4	6,4	10	47
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом, с сахаром	200	150,8	3,7	3,2	26,7
382	Какао с молоком		672,2	21	20,1	101,5
	Итого:					
	Завтрак(2)					
		100	217	10,9	6,9	27,8
420	Колбаса запеченная в тесте	200	405,3	8,5	13,3	62,2
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом, с сахаром	200	150,8	3,7	3,2	26,7
382	Какао с молоком		773,1	23,1	23,4	116,7
	Итого:					
	Обед(1)					
		60	52,8	0,84	2,8	6,2
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	200	109	1,7	4	16,4
96	Рассольник ленинградский	165	210,2	16,1	7,3	19,8
259	Жаркое по-домашнему	200	140,2	1	0	34
348	Компот из кураги	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		614,8	23,34	14,7	97
	Итого:					
	Обед(2)					
		80	70,4	1,12	3,7	8,3
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	250	128,3	1,9	5,2	16,7
96	Рассольник ленинградский	165	210,2	16,1	7,3	19,8
259	Жаркое по-домашнему	200	140,2	1	0	34
348	Компот из кураги	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб пшеничный		715,3	26,22	17,2	112
	Итого:					

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	III день					
	Завтрак(1)					
		20	3,2	0,2	0	0,65
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	80	195,5	11,5	14,4	4,9
63/331	Бифштекс Адрон с соусом	150	249,6	7,5	6,3	40,7
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	200	60	0,1	0	15
376	Чай с сахаром	1/25	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		571,9	21,7	21,1	73,85
	Итого:					
	Завтрак(2)					
		50	8	0,4	0	1,7
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	80	195,5	11,5	14,4	4,9
63/331	Бифштекс Адрон с соусом	180	299,5	9	7,5	48,9
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	200	60	0,1	0	15
376	Чай с сахаром	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб пшеничный		690,2	25,8	22,7	95,7
	Итого:					
	Обед (1)					
		40	10,4	0,5	0,08	1,8
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	200	112,3	1,8	4,9	15,2
82	Борщ из свежей капусты с картоф.	50	74	8,4	4,5	0
227	Рыба припущенная	150	132,6	3,1	5,1	18,6
312	Картофельное пюре	200	143,8	0,68	0	35
388	Напиток из плодов шиповника	1/25	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной	1/33	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		575,7	18,18	15,18	91,2
	Итого:					
	Обед (2)					
		50	13	0,6	0,1	2,3
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	250	140,4	2,25	6,1	19
82	Борщ из свежей капусты, с картоф.	50	74	8,4	4,5	0
227	Рыба припущенная	180	159,1	3,8	6,1	22,3
312	Картофельное пюре	200	143,8	0,68	0	35
388	Напиток из плодов шиповника	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб пшеничный		696,5	21,83	17,8	111,8
	Итого:					

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	IV день					
	Завтрак (1)					
		40	10,4	0,5	0,08	1,8
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	200	312	15,31	18,5	20,9
289	Рагу из птицы	200	91	1,4	1,6	17,7
378	Чай с молоком	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		477	19,61	20,58	53
	Итого:					
	Завтрак(2)					
		50	13	0,6	0,1	2,3
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	60	168	8,5	12,9	4,4
301	Кнели из птицы	180	240	2,8	16,4	17,3
143	Рагу овощное	200	91	1,4	1,6	17,7
378	Чай с молоком	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		575,6	15,7	31,4	54,3
	Итого:					
	Обед(1)					
		40	6,4	0,33	0	1,3
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	200	131	4,6	4,3	19
102	Суп картофельный с горохом	80	107,2	12,3	5,1	3
260	Гуляш из говядины	150	214,4	3,6	4,7	39,3
305	Рис припущенный	200	87,6	0,1	0	21,8
349	Компот из смеси сухофруктов	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		649,2	24,63	14,7	105
	Итого:					
	Обед(2)					
		50	8	0,4	0	1,7
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	250	163,7	5	5,3	23,8
102	Суп картофельный с горохом	80	107,2	12,3	5,1	3
260	Гуляш из говядины	180	257,2	4,3	5,7	47,2
305	Рис припущенный	200	87,6	0,1	0	21,8
349	Компот из смеси сухофруктов	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб пшеничный	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной		789,9	28,2	17,1	130,7
	Итого:					

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	V день					
	Завтрак (1)					
		150	503	18,4	13,9	76,2
224	Запеканка из творога с морковью, молоком сгущенным	1/2 шт.	52	0,4	0	12,6
338	Фрукт (яблоко)	200/7	65	0,2	0	16
377	Чай с сахаром, с лимоном		620	19	13,9	104,8
	Итого:					
	Завтрак (2)					
		170	352,1	24,7	10,2	40,1
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/2 шт.	52	0,4	0	12,6
338	Фрукт (яблоко)	200/7	65	0,2	0	16
377	Чай с сахаром, с лимоном		469,1	25,3	10,2	68,7
	Итого:					
	Обед (1)					
		60	37,8	0,8	1,5	5,25
67	Винегрет овощной	200	77,4	1,28	3,94	9,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	80	228,3	12,8	17,6	4,65
282	Оладьи из печени	150	179,4	5,3	4,8	28,6
202/309	Макароны отварные	200	116,6	0,16	0	29
342	Компот из свежих плодов (яблок)	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		742,1	24,04	28,44	97,3
	Итого:					
	Обед (2)					
		80	50,4	1,1	0	7
67	Винегрет овощной	250	96,8	1,6	4,9	11,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	100	164	13,6	10,5	3,8
255/332	Печень по-строгановски	180	215,3	6,4	5,8	34,3
202/309	Макароны отварные	200	116,6	0,16	0	29
342	Компот из свежих плодов (яблок)	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб пшеничный	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной		809,3	28,96	22,2	118,8
	Итого:					

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	VI день					
	Завтрак(1)					
		40	33,2	0,56	1,9	3,4
п.п	Икра кабачковая	60	126	4,7	11,7	0,5
к.п	Колбаса отварная	150	179,4	5,3	4,8	28,6
202/309	Макароны отварные	200	60	0,1	0	15
376	Чай с сахаром	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		462,2	13,06	18,8	60,1
	Итого:					
	Завтрак(2)					
		60	66,4	1,12	3,9	6,8
п.п	Икра кабачковая	70	147	7,3	18,2	0,8
к.п	Колбаса отварная	180	215,3	6,4	5,8	34,3
202/309	Макароны отварные	200/7	65	0,2	0	16
377	Чай с сахаром, с лимоном	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		557,3	17,42	28,3	70,5
	Итого:					
	Обед(1)					
		60	209	4,3	5,1	36,4
430	Булочка «Российская»	200	131	4,6	4,3	19
102	Суп картофельный с горохом	110	203	8,2	13,5	12,2
279/331	Тефтели с соусом	150	321	6,7	10,6	49,8
171/302	Каша гречневая	200	130	5	0	32
342к.п	Компот из ягод	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		1096,6	32,5	34,1	170
	Итого:					
	Обед(2)					
		80	278,6	5,7	6,8	48,5
430	Булочка «Российская»	250	163,7	5	5,3	23,8
102	Суп картофельный с горохом	125	230,7	9,3	15,3	13,9
279/331	Тефтели с соусом	180	385,2	8	12,7	59,7
171/302	Каша гречневая	200	130	5	0	32
342к.п	Компот из ягод	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб пшеничный	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной		1354,4	39,1	41,1	211,1
	Итого:					

Наименование блюд		Пищевые вещества (г)				
		Выход	Ккал	белки	жиры	углеводы
VII день						
Завтрак(1)						
174	Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром	150	391	7,6	11,5	64,2
406/457	Пирог с мясом	75	186	8,5	4,3	28,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	151,8	3,58	2,68	28,3
	Итого:		728,8	19,68	18,48	120,7
Завтрак(2)						
174	Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром	200	521,3	10,1	15,3	85,6
406/457	Пирог с мясом	100	248	11,3	5,7	37,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	151,8	3,58	2,68	28,3
	Итого:		921,1	24,98	23,68	151,5
Обед(1)						
	Свекла отварная	40	10,4	0,5	0,08	1,8
99	Суп из овощей с зел. гор.	200	86,6	1,4	3,9	11,4
250	Бефстроганов	80	163,2	14	10	4,5
171/302	Каша рассыпчатая перловая	150	202,5	4,4	4,7	35,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		652,9	24,1	19,28	95,7
Обед(2)						
52	Салат из свеклы отварной	80	83,2	1,3	4,8	8,8
99	Суп из овощей с зел. гор.	250	108,2	1,75	4,9	14,2
250	Бефстроганов	80	163,2	14	10	4,5
171/302	Каша перловая	180	259	5,8	5,8	45,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	87,6	0,1	0	21,8
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		867,4	29,05	26,5	128,4

Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
			белки	жиры	углеводы
VIII день					
Завтрак (1)					
71 Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
234 Биточки рыбные	60	133	6,6	9,3	5,8
312 Картофельное пюре	150	132,6	3,1	5,1	18,6
378 Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
Итого:		426,6	13,83	12,7	56
Завтрак (2)					
71 Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
234 Биточки рыбные	80	177	8,8	12,4	7,7
312 Картофельное пюре	180	159,1	3,8	6,1	22,3
378 Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
Итого:		498,7	16,8	20,5	62
Обед (1)					
32 Салат «Бабушкин салатик»	60	86,4	1,74	6,3	5,9
101/226 Суп картофельный с пшеном рыбой	200	128,2	5,76	4,3	16
61 Капуста тушёная с мясным фаршем	150	214,6	15	4,5	18,5
388 Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,68	0	35
Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
Итого:		675,6	26,88	15,7	96
Обед (2)					
32 Салат «Бабушкин салатик»	80	115,2	2,3	8,4	8
101/226 Суп картофельный с пшеном рыбой	250	160,2	7,2	5,4	20
60 Говядина тушёная с капустой	180	220,1	13,5	12,4	13,5
388 Напиток из плодов шиповника	200	143,8	0,68	0	8
Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
Итого:		805,5	29,78	27,2	82,7

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
	IX день					
	Завтрак(1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	30	7,8	0,37	0,06	1,35
267/331	Шницель рубленый с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
197/306	Горох отварной	150	264,1	12,8	5,2	41,6
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		572,8	34,27	19,46	75,55
	Завтрак(2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.помидор св.)	50	13	0,6	0,1	2,3
267/331	Шницель рубленый с соусом	80	177,3	18,6	13,8	5
197/306	Горох отварной	180	317	15,3	6,2	49,9
376	Чай с сахаром	200	60	0,1	0	15
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого:		694,5	39,4	20,9	97,4
	Обед(1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	77,4	1,28	3,94	9,2
290/331	Птица тушеная в соусе	100	210	13,9	15,5	3,8
202/309	Макароны отварные	150	179,4	5,3	4,8	28,6
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб пшеничный	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого:		716	25,51	24,84	97,5
	Обед(2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп.огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	96,5	1,6	4,9	11,5
290/331	Птица тушеная в соусе	100	210	13,9	15,5	3,8
202/309	Макароны отварные	180	215,3	6,4	5,8	34,3
348	Компот из кураги	200	140,2	1	0	34
	Хлеб пшеничный	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб ржаной	1/20	39	1,3	0,2	8
	Итого:		836,2	29,4	27,2	118,5

Наименование блюд		Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				белки	жиры	углеводы
Х день						
Завтрак(1)						
		30	106	8	8,2	0
15	Сыр	106	280	10,6	21,4	11,2
210	Омлет натуральный	200	60	0,1	0	15
376	Чай с сахаром	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Батон		526,5	21,55	30,45	40,3
	Итого:					
Завтрак(2)						
		40	141,3	10,7	10,9	0
15	Сыр	106	280	10,6	21,4	11,2
210	Омлет натуральный	200	60	0,1	0	15
376	Чай с сахаром	1/35	80,5	2,85	0,85	14,1
	Батон		561,8	24,25	33,15	40,3
	Итого:					
Обед(1)						
		60	57	1	2	6
2	Салат "Ералаш"	200	93	1,6	2,2	16,7
101	Суп картофельный с рисом	140	244	15,2	13,6	14,9
284	Запеканка картофельная с мясом	200	87,6	0,1	0	21,8
349	Компот из смеси сухофруктов	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной	1/30	63,6	2,4	0,4	12,6
	Хлеб пшеничный		584,2	21,6	18,4	80
	Итого:					
Обед(2)						
		80	76	1,3	2,7	8
2	Салат "Ералаш"	250	116,2	2	2,7	20,9
101	Суп картофельный с рисом	140	244	15,2	13,6	14,9
284	Рулет картофельный с мясом	200	87,6	0,1	0	21,8
349	Компот из смеси сухофруктов	2/30	127,2	4,8	0,8	25,2
	Хлеб пшеничный	1/20	39	1,3	0,2	8
	Хлеб ржаной		690	24,7	20	98,8
	Итого:					

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