



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»



Согласовано  
Директор школы № 21

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор НМУП «ФШП»



Резинкина Л.П.

**Примерное цикличное 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.**



**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>							
<b>с1-4кл</b>	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
	Макароны отварные с огурцом соленным	<b>170</b>	5,52	4,84	29,17	183,00	<b>202/309/70</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,48</b>	<b>17,52</b>	<b>67,86</b>	<b>490,60</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Суп картофельный с горохом	<b>200</b>	4,06	4,28	19,00	131,00	<b>102</b>
	Плов с икрой кабачковой	<b>210</b>	15,04	31,90	36,10	491,70	<b>265/п.п</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,60	0,40	16,00	78,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,86</b>	<b>37,18</b>	<b>121,10</b>	<b>923,30</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>41,34</b></i>	<i><b>54,70</b></i>	<i><b>188,96</b></i>	<i><b>1413,90</b></i>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
	Макароны отварные с огурцом соленным	<b>200</b>	5,38	4,89	29,20	183,00	<b>202/309/70</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,94</b>	<b>17,77</b>	<b>76,29</b>	<b>533,00</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с горохом	<b>250</b>	5,00	5,35	23,80	163,80	<b>102</b>
	Плов с икрой кабачковой	<b>250</b>	18,00	37,10	42,60	577,60	<b>265/п/п</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,60	0,40	16,00	78,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,56</b>	<b>43,65</b>	<b>136,60</b>	<b>1063,20</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>47,50</b></i>	<i><b>61,42</b></i>	<i><b>212,89</b></i>	<i><b>1596,20</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 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	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>							
с1-4кл	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>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>37,09</b></i>	<i><b>39,53</b></i>	<i><b>199,22</b></i>	<i><b>1323,10</b></i>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	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
	<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>							
с5-11кл	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>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>44,88</b></i>	<i><b>46,78</b></i>	<i><b>231,10</b></i>	<i><b>1592,00</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 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>150</b>	18,40	13,90	76,20	503,00	<b>224</b>
<b>с1-4кл</b>	Фрукты свежие	<b>150</b>	0,60	0,00	18,90	78,00	<b>338</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	<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	<b>200</b>	1,60	2,20	16,70	93,00	<b>101</b>
<b>с1-4кл</b>	Котлета из птицы с соусом	<b>100</b>	10,00	11,00	11,60	186,00	<b>295/331</b>
	Горох отварной с огурцом соленным	<b>150</b>	11,60	0,94	37,80	209,00	<b>197/70</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	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	<b>200</b>	24,50	18,50	101,60	670,60	<b>224</b>
<b>с5-11кл</b>	Фрукты свежие	<b>150</b>	0,60	0,00	18,90	78,00	<b>338</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	<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	<b>250</b>	2,00	2,76	20,90	116,30	<b>101</b>
<b>с5-11кл</b>	Котлета из птицы с соусом	<b>100</b>	10,00	11,00	11,60	186,00	<b>295/331</b>
	Горох отварной с огурцом соленным	<b>180</b>	13,40	1,35	43,60	241,00	<b>197/70</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	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>с1-4кл</b>	Салат Витаминка	<b>60</b>	0,09	3,00	6,60	57,00	<b>1*</b>
	Птица тушенная в соусе	<b>90</b>	12,50	13,95	3,42	189,00	<b>290/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>150</b>	7,51	6,28	40,72	249,60	<b>171/302</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	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>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>	1,40	4,00	12,00	100,00	<b>82</b>
<b>с1-4кл</b>	Тефтели рыбные с соусом	<b>100</b>	6,40	5,90	9,10	125,00	<b>239/331</b>
	Рис припущенный с огурцом свежим	<b>150</b>	3,30	4,13	34,30	216,00	<b>305/71</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0,00	35,00	143,80	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	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>Итого за день:</b>			<b>38,08</b>	<b>38,26</b>	<b>189,34</b>	<b>1306,60</b>	
<b>Завтрак</b>							
	Салат Витаминка	<b>100</b>	1,50	5,00	11,00	95,00	<b>1*</b>
<b>с5-11кл</b>	Птица тушенная в соусе	<b>100</b>	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>290/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>180</b>	9,02	7,54	48,87	299,52	<b>171/302</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	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>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,80	5,00	15,00	112,00	<b>82</b>
<b>с5-11кл</b>	Тефтели рыбные с соусом	<b>100</b>	6,40	5,90	9,10	125,00	<b>239/331</b>
	Рис припущенный с огурцом свежим	<b>180</b>	3,80	4,76	39,57	249,23	<b>305/71</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0,00	35,00	143,80	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	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>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	<b>245</b>	17,20	20,80	23,56	351,00	<b>289/71</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,40	1,60	17,70	91,00	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,80</b>	<b>22,90</b>	<b>58,06</b>	<b>526,80</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Салат из свежей капусты	<b>60</b>	0,84	2,76	6,20	52,80	<b>45</b>
	Рассольник ленинградский	<b>200</b>	1,70	4,00	16,40	109,00	<b>96</b>
	Кнели из птицы с соусом	<b>90</b>	8,90	11,30	0,40	162,00	<b>301/331</b>
	Макароны отварные	<b>150</b>	5,35	4,80	28,60	179,40	<b>202/309</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>20,65</b>	<b>23,46</b>	<b>101,20</b>	<b>722,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,45</b>	<b>46,36</b>	<b>159,26</b>	<b>1249,20</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Рагу из птицы с огурцом свежим	<b>280</b>	19,64	23,14	27,16	394,80	<b>289/71</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,40	1,60	17,70	91,00	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>25,84</b>	<b>25,54</b>	<b>70,06</b>	<b>613,00</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Салат из свежей капусты	<b>100</b>	1,40	4,60	10,30	88,00	<b>45</b>
	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	1,90	5,20	16,70	136,30	<b>96</b>
	Кнели из птицы с соусом	<b>100</b>	9,88	12,55	0,44	180,00	<b>301/331</b>
	Макароны отварные	<b>180</b>	6,40	5,80	34,30	215,30	<b>202/309</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>24,14</b>	<b>28,85</b>	<b>115,34</b>	<b>858,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,98</b>	<b>54,39</b>	<b>185,40</b>	<b>1471,30</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 1</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>100</b>	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>268/331</b>
<b>с1-4кл</b>	Котлета с соусом	<b>150</b>	7,10	9,20	10,90	140,00	<b>202/309/п.п</b>
	Макаронны отварные с икрой кабачковой	<b>222</b>	0,20	0,00	16,00	65,00	<b>377</b>
	Чай с сахаром, с лимоном	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб пшеничный	<b>502</b>	<b>16,80</b>	<b>18,80</b>	<b>50,40</b>	<b>436,60</b>	
	<b>Итого:</b>						
		<b>200</b>	4,06	4,28	19,00	131,00	<b>102</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
<b>с1-4кл</b>	Тефтели с соусом	<b>150</b>	6,50	5,40	36,00	220,00	<b>171/302/70</b>
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	<b>700</b>	<b>21,88</b>	<b>22,56</b>	<b>115,69</b>	<b>754,20</b>	
	<b>Итого:</b>						
			<b>38,68</b>	<b>41,36</b>	<b>166,09</b>	<b>1190,80</b>	
	<i>Итого за день:</i>						
<b>Завтрак</b>		<b>100</b>	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>268</b>
<b>с5-11кл</b>	Котлета с соусом	<b>180</b>	8,52	11,04	13,08	204,00	<b>202/309/п.п</b>
	Макаронны отварные с икрой кабачковой	<b>222</b>	0,20	0,00	16,00	65,00	<b>377</b>
	Чай с сахаром, с лимоном	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	<b>552</b>	<b>19,82</b>	<b>20,84</b>	<b>60,98</b>	<b>543,00</b>	
	<b>Итого:</b>						
		<b>250</b>	5,00	5,35	23,80	163,80	<b>102</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
<b>с5-11кл</b>	Тефтели с соусом	<b>180</b>	7,70	6,30	41,00	253,00	<b>171/302/70</b>
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>40</b>	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Хлеб ржаной	<b>800</b>	<b>25,52</b>	<b>24,73</b>	<b>133,69</b>	<b>860,70</b>	
	<b>Итого:</b>						
			<b>45,34</b>	<b>45,57</b>	<b>194,67</b>	<b>1403,70</b>	
	<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 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	<b>100</b>	5,90	2,90	25,30	144,00	<b>121*</b>
<b>с1-4кл</b>	Каша вязкая молочная	<b>200</b>	8,50	13,30	62,20	269,00	<b>173-175</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,70	3,20	26,70	150,80	<b>382</b>
	<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	<b>100</b>	1,60	6,00	11,00	104,00	<b>52</b>
<b>с1-4кл</b>	Суп овощной	<b>200</b>	1,40	4,00	11,40	90,00	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	<b>130</b>	20,00	26,00	13,90	292,00	<b>284</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	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>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>700</b>	<b>46,50</b>	<b>56,20</b>	<b>201,30</b>	<b>1282,40</b>	
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	<b>100</b>	5,90	2,90	25,30	144,00	<b>121*</b>
<b>с5-11кл</b>	Каша вязкая молочная	<b>230</b>	9,78	15,30	77,53	326,00	<b>173-175</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,70	3,20	26,70	150,80	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	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	<b>100</b>	1,60	6,00	11,00	104,00	<b>52</b>
<b>с5-11кл</b>	Суп из овощей	<b>250</b>	1,75	4,90	14,20	109,00	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	<b>180</b>	27,69	36,00	21,30	401,00	<b>284</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	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>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,42</b>	<b>69,37</b>	<b>235,23</b>	<b>1509,80</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 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	<b>60</b>	0,84	2,76	6,20	52,80	<b>45</b>
<b>с1-4кл</b>	Плов из птицы	<b>200</b>	19,00	22,00	29,00	408,00	<b>291</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	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	<b>200</b>	2,12	2,20	19,00	106,00	<b>103</b>
	Шницель с соусом	<b>100</b>	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>268/331</b>
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	<b>150</b>	4,43	4,74	31,00	187,00	<b>171/302/п.п</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0,00	8,00	143,80	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	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>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>41,17</b>	<b>42,00</b>	<b>156,50</b>	<b>1313,00</b>	
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	<b>100</b>	1,40	4,60	10,30	88,00	<b>45</b>
<b>с5-11кл</b>	Плов из птицы	<b>200</b>	19,00	22,00	29,00	408,00	<b>291</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	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>	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>250</b>	2,65	2,80	24,20	132,00	<b>103</b>
<b>с5-11кл</b>	Шницель с соусом	<b>100</b>	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>268/331</b>
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	<b>180</b>	5,31	5,69	37,20	202,50	<b>171/302/п.п</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0,00	8,00	143,80	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	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>	
	<i>Итого за день:</i>		<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>							
<b>с 1-4кл</b>	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3,10	5,10	18,60	180,90	312
	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>500</b>	<b>14,30</b>	<b>12,50</b>	<b>62,30</b>	<b>507,40</b>	
<b>Обед</b>	Салат Витаминка	60	0,09	0,18	3,24	57,00	1*
<b>с 1-4кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	82
	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Макароны отварные	150	5,30	4,80	28,60	179,40	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	
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>23,09</b>	<b>23,53</b>	<b>89,66</b>	<b>715,60</b>	
			<b>37,39</b>	<b>36,03</b>	<b>151,96</b>	<b>1223,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>						
<b>Завтрак</b>							
<b>с 5-11кл</b>	Биточки рыбные с соусом	100	7,10	6,80	7,70	160,50	234/330
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,92</b>	<b>14,06</b>	<b>71,46</b>	<b>577,70</b>	
<b>Обед</b>	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
<b>с 5-11кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	82
	Птица тушенная 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	
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>27,00</b>	<b>31,90</b>	<b>106,20</b>	<b>822,20</b>	
			<b>42,92</b>	<b>45,96</b>	<b>177,66</b>	<b>1399,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>						



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Целевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукты 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>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,72</b>	<b>51,98</b>	<b>155,46</b>	<b>1167,00</b>	
<b>Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
<b>с5-11кл</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>с5-11кл</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>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,81</b>	<b>62,52</b>	<b>171,27</b>	<b>1309,40</b>	
<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: