

на лист 16



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»**



**Согласовано**  
Директор школы №

*Григорьева М.Г.*  
*Григорьева*



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор НМУП «ФШП»  
«Фабрика  
школьного  
питания»

*Резинкина Л.П.*  
**Резинкина Л.П.**

**Примерное циклическое меню  
завтраков и обедов на весенний период учащихся с 1- 11 класс  
и детей с ограниченными возможностями здоровья с 1- 11 класс  
общеобразовательной школы  
г. о. Новокуйбышевск**

**2024год.**

*Согласовано*  
*председатель УС*  
*ГБОУ гимназии №*  
*г. Новокуйбышевск*  
*М. Ю. Акиманцева*

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
c1-4кл	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>63,30</b>	<b>652,00</b>	
<b>Обед</b>							
c1-4кл	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>	
			<b>37,09</b>	<b>39,53</b>	<b>153,30</b>	<b>1323,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>						
<b>Завтрак</b>							
c5-11кл	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>							
c5-11кл	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
	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 ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>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>	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
	<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 соленым	150	11,80	1,20	38,60	214,00	197/306/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>28,00</b>	<b>15,10</b>	<b>113,50</b>	<b>704,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,10</b>	<b>29,00</b>	<b>223,60</b>	<b>1345,40</b>	
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
<b>с5-11кл</b>	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
	<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 соленым	180	14,20	1,48	46,40	256,40	197/306/70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,60</b>	<b>16,04</b>	<b>129,70</b>	<b>791,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,80</b>	<b>34,54</b>	<b>265,20</b>	<b>1599,90</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл							
	Птица тушеная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
130/30	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	170	7,24	5,90	39,01	237,76	171/302/70
	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>23,04</b>	<b>20,35</b>	<b>74,23</b>	<b>571,56</b>	
<b>Обед</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>4,00</b>	<b>12,00</b>	<b>100,00</b>	<b>82</b>
с1-4кл	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	150	3,60	4,30	37,00	199,00	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	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>15,78</b>	<b>14,80</b>	<b>113,70</b>	<b>670,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,82</b>	<b>35,15</b>	<b>187,93</b>	<b>1241,96</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл							
	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	190	8,24	6,70	44,40	271,40	171/302/70
	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>27,04</b>	<b>23,00</b>	<b>88,40</b>	<b>668,60</b>	
<b>Обед</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,80</b>	<b>5,00</b>	<b>15,00</b>	<b>112,00</b>	<b>82</b>
с5-11кл	Тефтели рыбные с соусом	100	6,40	5,90	9,10	125,00	239/331
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	180	4,30	5,20	44,40	239,00	305
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	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>19,28</b>	<b>17,10</b>	<b>136,70</b>	<b>786,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,32</b>	<b>40,10</b>	<b>225,10</b>	<b>1454,60</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>							
с1-4кл	Рагу из птицы с помидором свежим	255	17,60	20,90	24,90	358,80	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	64,00	
	<b>Итого:</b>	500	21,40	22,90	55,20	513,80	
<b>Обед</b>							
с1-4кл	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 с огурцом свежим	160	5,16	5,10	35,10	165,60	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	64,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	700	19,62	21,00	101,50	656,20	
			<b>41,02</b>	<b>43,90</b>	<b>156,70</b>	<b>1170,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>						
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Рагу из птицы с помидором свежим	265	17,70	20,90	24,70	361,40	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,84	29,40	148,40	
	<b>Итого:</b>	550	24,70	23,34	71,80	600,80	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	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 с огурцом свежим	180	5,60	5,40	37,60	179,00	202/309
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	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>	810	23,64	24,15	116,94	778,10	
			<b>48,34</b>	<b>47,49</b>	<b>188,74</b>	<b>1378,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>						

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			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	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>17,60</b>	<b>18,90</b>	<b>54,60</b>	<b>457,80</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 соленным	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>39,48</b>	<b>41,46</b>	<b>170,29</b>	<b>1212,00</b>	
	<b>Итого за день:</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 соленным	180	8,20	6,70	44,00	269,60	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	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>26,12</b>	<b>25,13</b>	<b>136,89</b>	<b>879,00</b>	
			<b>45,94</b>	<b>45,97</b>	<b>197,87</b>	<b>1422,00</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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							<b>410</b>
<b>Завтрак</b>	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,40	240,00	<b>173-175</b>
<b>с1-4кл</b>	Каша вязкая молочная	200	8,50	13,30	62,20	269,00	<b>382</b>
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,94</b>	<b>19,97</b>	<b>129,30</b>	<b>659,80</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	70	1,10	4,20	7,70	72,80	<b>52</b>
<b>с1-4кл</b>	Суп овощной	200	1,40	4,00	11,40	90,00	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	13,90	292,00	<b>284</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,00	97,00	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>29,90</b>	<b>35,30</b>	<b>95,80</b>	<b>745,40</b>	
			<b>53,84</b>	<b>55,27</b>	<b>225,10</b>	<b>1405,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>						
<b>Завтрак</b>							<b>410</b>
<b>с5-11кл</b>	Ватрушка с творогом	100	11,74	3,47	40,40	240,00	<b>173-175</b>
	Каша вязкая молочная	230	9,78	15,30	77,53	326,00	<b>382</b>
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	8,40	42,40	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,82</b>	<b>22,24</b>	<b>153,03</b>	<b>759,20</b>	
<b>Обед</b>							<b>52</b>
<b>с5-11кл</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	<b>99</b>
	Суп из овощей	250	1,75	4,90	14,20	109,00	<b>284</b>
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	21,30	401,00	<b>349</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	
	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>	
			<b>63,26</b>	<b>69,94</b>	<b>250,33</b>	<b>1605,80</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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							<b>67</b>
<b>Завтрак</b>	Винегрет овощной	60	0,84	1,60	5,16	37,80	<b>291</b>
c1-4кл	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	<b>376</b>
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,14</b>	<b>24,10</b>	<b>65,96</b>	<b>590,60</b>	
<b>Обед</b>							<b>103</b>
c1-4кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,20	19,00	106,00	<b>268/331</b>
	Шницель с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>171/302/п.п</b>
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4,43	4,74	31,00	187,00	<b>388</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	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>18,03</b>	<b>16,74</b>	<b>89,50</b>	<b>707,40</b>	
			<b>41,17</b>	<b>40,84</b>	<b>155,46</b>	<b>1298,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>						
<b>Завтрак</b>	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00	<b>67</b>
c5-11кл	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	<b>291</b>
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,50</b>	<b>25,20</b>	<b>73,60</b>	<b>637,70</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,20	132,00	<b>103</b>
c5-11кл	Гуляш	100	10,78	4,48	2,59	134,00	<b>260</b>
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	5,31	5,69	37,20	202,50	<b>171/302/п.п</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	8,00	143,80	<b>388</b>
	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>24,72</b>	<b>13,77</b>	<b>100,99</b>	<b>757,30</b>	
			<b>49,22</b>	<b>38,97</b>	<b>174,59</b>	<b>1395,00</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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
с1-4кл	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	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,30</b>	<b>12,50</b>	<b>62,30</b>	<b>508,10</b>	
<b>Обед</b>							<b>82</b>
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	4,00	12,00	100,00	
	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Макаронны отварные с помидором свежим	150	4,70	3,96	24,30	151,30	202/309/71
	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	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>22,61</b>	<b>86,12</b>	<b>650,00</b>	
			<b>37,40</b>	<b>35,11</b>	<b>148,42</b>	<b>1158,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>						
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	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>							<b>82</b>
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,00	15,00	112,00	
	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Макаронны отварные с помидором свежим	180	5,80	4,90	38,00	187,00	202/309/71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	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>27,70</b>	<b>26,40</b>	<b>111,80</b>	<b>762,80</b>	
			<b>43,62</b>	<b>40,46</b>	<b>183,26</b>	<b>1340,50</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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак с1-4кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	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	106,70	
	<b>Итого:</b>	506	20,18	26,20	58,80	473,70	
Обед с1-4кл	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,20	101/226
	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>	700	19,94	25,78	96,66	694,00	
	<b>Итого за день:</b>		40,12	51,98	155,46	1167,70	
Завтрак с5-11кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	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	106,70	
	<b>Итого:</b>	555	25,11	34,24	59,80	520,40	
Обед с5-11кл	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
	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	106,70	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	800	23,10	28,28	111,47	790,40	
	<b>Итого за день:</b>		48,21	62,52	171,27	1310,80	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>			41,77	42,68	176,76	1274,46	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше</b>			49,41	48,82	210,04	1469,57	

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

Технолог:

**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	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	160	5,02	4,58	27,30	171,00	202/309/70
	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>15,78</b>	<b>17,36</b>	<b>70,19</b>	<b>499,80</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с1-4кл</b>	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Плов с икрой кабачковой	210	15,04	31,90	36,10	491,70	265/п.п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	40	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>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,64</b>	<b>54,54</b>	<b>191,29</b>	<b>1423,10</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Тефтели 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
	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>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	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18,00	37,10	42,60	577,60	265/п/п
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	40	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>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,50</b>	<b>61,42</b>	<b>212,89</b>	<b>1596,20</b>	