

Сторога 12



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«Фабрика школьного питания»



Согласовано

Директор школы № 12  
г.о. Новокуйбышевск  
Е.Б. Заброва

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор НМУП «ФШП»



Резинкина Л.П.

Примерное циклическое меню  
завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся из многодетных  
семей и учащихся один из родителей которых относится к категории  
лиц участвующих в СВО с 1 - 9 класс  
общеобразовательной школы  
г. о. Новокуйбышевск

Согласовано:

Председатель Совета родителей  
(законных представителей)  
обучающихся  
Колл. / Ю.В. Камышова

2024-2025 год.



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	170	5,52	4,84	29,17	183,00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30	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	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>41,34</b>	<b>54,70</b>	<b>188,96</b>	<b>1413,90</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	220	5,90	5,40	32,00	201,00	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>570</b>	<b>17,46</b>	<b>18,28</b>	<b>79,09</b>	<b>551,00</b>	
<b>Обед</b>							
<b>с5-11кл</b>	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	421
	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>850</b>	<b>34,56</b>	<b>46,25</b>	<b>163,70</b>	<b>1211,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,02</b>	<b>64,53</b>	<b>242,79</b>	<b>1762,20</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 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>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,09</b>	<b>39,53</b>	<b>199,22</b>	<b>1323,10</b>	
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	250	7,60	15,10	43,70	340,90	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>27,18</b>	<b>28,58</b>	<b>129,40</b>	<b>882,70</b>	
<b>Обед</b>							
с5-11кл	Фрукт	100	0,40	0,00	12,60	52,00	388
	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>900</b>	<b>19,00</b>	<b>20,00</b>	<b>119,50</b>	<b>802,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,18</b>	<b>48,58</b>	<b>248,90</b>	<b>1684,90</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 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
с1-4кл	Плоды 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>	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	150	11,60	0,94	37,80	209,00	197/70
	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>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>	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
с5-11кл	Плоды свежие	200	0,80	0,00	25,20	104,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>25,40</b>	<b>18,50</b>	<b>141,80</b>	<b>834,60</b>	
Обед	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соленым	180	13,40	1,35	43,60	241,00	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	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>31,20</b>	<b>15,91</b>	<b>139,50</b>	<b>827,90</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>56,60</b></i>	<i><b>34,41</b></i>	<i><b>281,30</b></i>	<i><b>1662,50</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>	Салат Витаминка	<b>60</b>	0,09	3,00	6,60	57,00	<b>1*</b>
<b>с1-4кл</b>	Птица тушеная 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 тушеная в соусе	<b>100</b>	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>290/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>200</b>	10,02	8,38	54,30	332,80	<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>660</b>	<b>30,32</b>	<b>29,68</b>	<b>109,30</b>	<b>825,00</b>	
<b>Обед</b>	Крендель сахарный	<b>50</b>	3,50	5,60	29,40	182,00	<b>415</b>
<b>с5-11кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,80	5,00	15,00	112,00	<b>82</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>860</b>	<b>22,28</b>	<b>22,26</b>	<b>161,27</b>	<b>978,23</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,60</b>	<b>51,94</b>	<b>270,57</b>	<b>1803,23</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	245	17,20	20,80	23,56	351,00	289/71
	Чай с молоком	215	1,40	1,60	17,70	91,00	378
	Хлеб пшеничный	40	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>	
		60	0,84	2,76	6,20	52,80	45
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	200	1,70	4,00	16,40	109,00	96
<b>с1-4кл</b>	Рассольник ленинградский	90	8,90	11,30	0,40	162,00	301/331
	Кнели из птицы с соусом	150	5,35	4,80	28,60	179,40	202/309
	Макароны отварные	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Компот из свежих плодов (яблок)	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной						
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>20,65</b>	<b>23,46</b>	<b>101,20</b>	<b>722,40</b>	
			42,45	46,36	159,26	1249,20	
	<b>Итого за день:</b>						
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Рагу из птицы с огурцом свежим	300	19,72	23,14	27,56	395,80	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	
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>25,92</b>	<b>25,54</b>	<b>70,46</b>	<b>614,00</b>	
		100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
<b>Обед</b>	Плоды свежие	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
<b>с5-11кл</b>	Салат из свежей капусты	250	1,90	5,20	16,70	136,30	96
	Рассольник ленинградский	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Кнели из птицы с соусом	180	6,40	5,80	34,30	215,30	202/309
	Макароны отварные	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Компот из свежих плодов (яблок)	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Хлеб ржаной						
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>24,54</b>	<b>28,85</b>	<b>127,94</b>	<b>910,30</b>	
			50,46	54,39	198,40	1524,30	
	<b>Итого за день:</b>						



Менюготавливаемых 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>с1-4кл</b>	Котлета с соусом	<b>100</b>	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>268/331</b>
	Макаронь отварные с икрой кабачковой	<b>150</b>	7,10	9,20	10,90	140,00	<b>202/309/п.п</b>
	Чай с сахаром, с лимоном	<b>222</b>	0,20	0,00	16,00	65,00	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>16,80</b>	<b>18,80</b>	<b>50,40</b>	<b>436,60</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	<b>200</b>	4,06	4,28	19,00	131,00	<b>102</b>
<b>с1-4кл</b>	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	<b>150</b>	6,50	5,40	36,00	220,00	<b>171/302/70</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>700</b>	<b>21,88</b>	<b>22,56</b>	<b>115,69</b>	<b>754,20</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>38,68</b>	<b>41,36</b>	<b>166,09</b>	<b>1190,80</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Котлета с соусом	<b>100</b>	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>268</b>
	Макаронь отварные с икрой кабачковой	<b>200</b>	9,40	12,20	14,40	226,00	<b>202/309/п.п</b>
	Чай с сахаром, с лимоном	<b>222</b>	0,20	0,00	16,00	65,00	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>20,70</b>	<b>22,00</b>	<b>62,30</b>	<b>565,00</b>	
<b>Обед</b>	Плоды свежие	<b>100</b>	0,40	0,00	12,60	52,00	<b>338</b>
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с горохом	<b>250</b>	5,00	5,35	23,80	163,80	<b>102</b>
	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	<b>180</b>	7,70	6,30	41,00	253,00	<b>171/302/70</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>25,92</b>	<b>24,73</b>	<b>146,29</b>	<b>912,70</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>46,62</b>	<b>46,73</b>	<b>208,59</b>	<b>1477,70</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 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>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>	<i><b>700</b></i>	<i><b>46,50</b></i>	<i><b>56,20</b></i>	<i><b>201,30</b></i>	<i><b>1282,40</b></i>	
<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>250</b>	10,60	16,60	77,53	364,00	<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>570</b>	<b>21,80</b>	<b>22,97</b>	<b>137,93</b>	<b>701,20</b>	
<b>Обед</b>	Пирожок с джемом	<b>75</b>	4,00	1,30	42,70	199,00	<b>406</b>
<b>с5-11кл</b>	Салат из свеклы отварной	<b>100</b>	1,60	6,00	11,00	104,00	<b>52</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>875</b>	<b>40,44</b>	<b>49,00</b>	<b>140,00</b>	<b>1045,60</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>62,24</b></i>	<i><b>71,97</b></i>	<i><b>277,93</b></i>	<i><b>1746,80</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 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>220</b>	20,90	24,20	31,90	448,00	<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>570</b>	<b>26,40</b>	<b>29,40</b>	<b>78,20</b>	<b>702,00</b>	
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,40	0,00	12,60	52,00	<b>338</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>900</b>	<b>21,44</b>	<b>18,49</b>	<b>121,90</b>	<b>843,30</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<b>47,84</b>	<b>47,89</b>	<b>200,10</b>	<b>1545,30</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>	Биточки рыбные с соусом	<b>100</b>	7,10	6,80	7,70	160,50	<b>234/330</b>
<b>с1-4кл</b>	Картофельное пюре с огурцом свежим	<b>150</b>	3,10	5,10	18,60	180,90	<b>312</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>500</b>	<b>14,30</b>	<b>12,50</b>	<b>62,30</b>	<b>507,40</b>	
<b>Обед</b>	Салат Витаминка	<b>60</b>	0,09	0,18	3,24	57,00	<b>1*</b>
<b>с1-4кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>	1,40	4,00	12,00	100,00	<b>82</b>
	Птица тушенная в соусе	<b>90</b>	12,50	13,95	3,42	189,00	<b>290/331</b>
	Макароны отварные	<b>150</b>	5,30	4,80	28,60	179,40	<b>202/309</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>750</b>	<b>23,09</b>	<b>23,53</b>	<b>89,66</b>	<b>715,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,39</b>	<b>36,03</b>	<b>151,96</b>	<b>1223,00</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Биточки рыбные с соусом	<b>100</b>	7,10	6,80	7,70	160,50	<b>234/330</b>
	Картофельное пюре с огурцом свежим	<b>210</b>	4,30	7,00	25,90	254,00	<b>312</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>570</b>	<b>16,30</b>	<b>14,60</b>	<b>73,80</b>	<b>601,70</b>	
<b>Обед</b>	Булочка "Домашняя"	<b>50</b>	3,70	6,50	32,30	202,00	<b>118*</b>
<b>с5-11кл</b>	Салат Витаминка	<b>100</b>	1,50	5,00	11,00	95,00	<b>1*</b>
	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,80	5,00	15,00	112,00	<b>82</b>
	Птица тушенная в соусе	<b>100</b>	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>290/331</b>
	Макароны отварные	<b>180</b>	6,00	5,80	34,00	215,00	<b>202/309</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>930</b>	<b>30,70</b>	<b>38,40</b>	<b>138,50</b>	<b>1024,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>34,40</b>	<b>44,90</b>	<b>170,80</b>	<b>1226,20</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>	Плоды свежие	<b>100</b>	4,00	0,00	12,60	52,00	<b>338</b>
<b>с1-4кл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	<b>156</b>	15,68	25,60	10,20	255,00	<b>210</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>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	<b>200</b>	3,44	3,18	16,46	108,20	<b>101/226</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>
	Рагу овощное с огурцом свежим	<b>150</b>	1,80	11,00	14,00	157,00	<b>143</b>
	Компот из кураги	<b>200</b>	1,00	0,00	34,00	140,20	<b>348</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>19,94</b>	<b>25,78</b>	<b>96,66</b>	<b>694,00</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>43,72</b></i>	<i><b>51,98</b></i>	<i><b>155,46</b></i>	<i><b>1167,00</b></i>	
<b>Завтрак</b>	Плоды свежие	<b>100</b>	4,00	0,00	12,60	52,00	<b>338</b>
<b>с5-11кл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	<b>225</b>	22,60	36,00	12,00	330,00	<b>210</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>575</b>	<b>30,70</b>	<b>36,60</b>	<b>60,60</b>	<b>548,00</b>	
<b>Обед</b>	Пирожок с курагой	<b>75</b>	4,20	1,70	37,40	182,00	<b>406/473</b>
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с пшеном и рыбой	<b>250</b>	4,30	3,98	20,57	135,50	<b>101/226</b>
	Котлета из птицы с соусом	<b>100</b>	10,00	11,00	11,60	186,00	<b>295/331</b>
	Рагу овощное с огурцом свежим	<b>180</b>	2,50	12,50	16,30	183,00	<b>143</b>
	Компот из кураги	<b>200</b>	1,00	0,00	34,00	140,20	<b>348</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>875</b>	<b>27,30</b>	<b>29,98</b>	<b>148,87</b>	<b>971,70</b>	
	<i><b>Итого за день:</b></i>		<i><b>58,00</b></i>	<i><b>66,58</b></i>	<i><b>209,47</b></i>	<i><b>1519,70</b></i>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>			<i><b>41,84</b></i>	<i><b>43,56</b></i>	<i><b>175,59</b></i>	<i><b>1288,42</b></i>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше</b>			<i><b>51,28</b></i>	<i><b>53,25</b></i>	<i><b>232,40</b></i>	<i><b>1604,88</b></i>	

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

Технолог: