



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«Фабрика школьного питания»

Согласовано
Директор школы № 6
О.В. Кабина



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП «ФШП»
Л.П. Резинкина



**Примерное цикличное меню(Витаминов и микроэлементов)
завтраков и обедов на весенне-летний период учащихся с 1 – 11 класс
и детей с ограниченными возможностями здоровья
общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			№ рецептуры
			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
Неделя 1 День 2												
Завтрак												
	Колбаса запеченая в тесте	100	127	13	123	0,7	0,12	1	0,05	0,6	420	
	Каша вязкая молочная	200	148	27	199	1	0,09	1	0,04	0,6	173-175	
	Какао с молоком	200	161	14	110	1	0,04	1	0,1	0	382	
	Итого:	500										
Обед												
	Салат из свеклы отварной	50	436	54	432	2,7	0,25	3	0,19	1,2		
	Рассольник ленинградский	200	21	12	24	0,9	0,01	4	0	2,2	52	
	Биточки с соусом	90	20	20,8	58,4	0,8	0,08	6,4	0,16	0,16	96	
	Картофельное пюре	100	15,6	14,4	84,6	1	0,04	0	0	1,8	268	
	Компот из кураги	200	44,7	18,5	71,3	0,82	0,1	5,47	0	0,02	312	
	Хлеб ржаной	30	53	21	39	0,7	0,02	0	0,03	1,1	348	
	Хлеб пшеничный	30	9,6	5	26,2	0,62	0,02	0	0	0,1		
	Итого:	700	11,9	9,9	31,1	0,6	0,05	0	0	0		
Итого за день:												
			175,8	101,6	334,6	5,44	0,32	15,87	0,19	5,38		
Завтрак												
	Колбаса запеченая в тесте	120	152,4	15,6	147,6	0,84	0,15	1,2	0,06	0,72	420	
	Каша вязкая молочная	230	170,2	31,05	228,9	1,15	0,11	1,15	0,05	0,69	173-175	
	Какао с молоком	200	161	14	110	1	0,04	1	0,1	0	382	
	Итого:	550	483,6	60,65	486,5	2,99	0,3	3,35	0,21	1,41		
Обед												
	Салат из свеклы отварной	50	21	12	24	0,9	0,01	4	0	2,2	52	
	Рассольник ленинградский	250	80,1	28	127	1,13	0,11	7,3	0	0,08	96	
	Биточки с соусом	90	15,6	14,4	84,6	1	0,04	0	0	1,8	268	
	Картофельное пюре	150	67	27,8	107	1,22	0,14	8,2	0	0,03	312	
	Компот из кураги	200	53	21	39	0,7	0,02	0	0,03	1,1	348	
	Хлеб ржаной	20	9,6	5	26,2	0,62	0,02	0	0	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	9,2	13,2	48,14	0,8	0,07	0	0	0		
	Итого:	800	255,5	121,4	455,9	6,37	0,41	19,5	0,03	5,31		
Итого за день:												

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

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				№ рецептуры
			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
Неделя 2 День 5													
Завтрак	Плоды свежие	150	44	28,5	26,5	3,3	0,05	15	0,05	0,05	0,05	338	
	Омлет натуральный	106	124	14	212	2	0,06	0	0,02	1,6	210		
	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	8	5	10	1	0	3	0	0	377		
	Хлеб пшеничный	30	6,9	9,9	36,1	0,6	0,05	0	0	0			
Итого:		503	182,9	57,4	284,6	6,9	0,16	18	0,07	1,65			
Обед													
	Винегрет овощной	70	26,6	13,3	25,2	0,7	0,02	10,5	0,18	3,22	67		
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	51	70	138	0,5	0,18	7	0,2	0,32	101/226		
	Капуста тушеная с мясным фаршем	130	37,75	27,68	150,1	2,52	0,07	14,26	0,09	2,6	61*		
	Компот из смеси сухофруктов	200	52,4	21	39,2	0,78	0,02	10,6	0	0,7	349		
	Хлеб ржаной	20	9,6	5	26,2	0,62	0,02	0	0	0,1			
	Хлеб пшеничный	30	11,9	9,9	31,1	0,6	0,05	0	0	0			
Итого:		700	189,25	146,88	409,8	5,72	0,36	42,36	0,47	6,94			
Итого за день:													
Завтрак													
	Плоды свежие	150	44	28,5	26,5	3,3	0,05	15	0,05	0,05	338		
	Омлет натуральный	125	146,2	16,5	250	2,3	0,07	0	0,03	1,89	210		
	Чай с молоком	215	85	11	63	1,4	0,02	1	0,01	0	378		
	Хлеб пшеничный	60	23,8	19,8	62,2	1,2	0,1	0	0	0			
Итого:		550	299	75,8	401,7	8,2	0,24	16	0,09	1,94			
Обед													
	Винегрет овощной	70	26,6	13,3	25,2	0,7	0,02	10,5	0,18	3,22	67		
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	51	70	138	0,5	0,18	7	0,2	0,32	101/226		
	Шницель	50	6	12	75	1	0,04	0	0	1,8	268		
	Капуста тушеная	150	86,4	28,8	57,6	1,2	0,05	26,4	0,09	2,88	321		
	Компот из смеси сухофруктов	200	52,4	21	39,2	0,78	0,02	10,6	0	0,7	349		
	Хлеб ржаной	20	9,6	5	26,2	0,62	0,02	0	0	0,1			
	Хлеб пшеничный	60	23,8	19,8	62,2	1,2	0,1	0	0	0			
Итого:		800	255,8	169,9	423,4	6	0,43	54,5	0,47	9,02			
Итого за день:													
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет													
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и стар													

Технолог: Петрунина Т.В.

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

