



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«Фабрика школьного питания»

Согласовано
Директор школы №

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АО «ФШП»



Примерное циклическое меню

завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 1 – 9 класс,
учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 - 9 класс,
учащихся из семей СВО с 1-9 класс, учащихся из многодетных семей

1-9 класс, общеобразовательной школы

г. о. Новокуйбышевск

2026г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 1							
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
с1-4кл	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	
	Итого:	500	15,48	17,52	67,86	490,60	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Плов с икрой кабачковой	210	21,70	6,60	27,60	239,00	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	
Итого:	700	32,52	11,88	112,60	670,60		
	Итого за день:		48,00	29,40	180,46	1161,20	
Завтрак							
с5-11кл	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	
	Итого:	550	16,94	17,77	76,29	533,00	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	24,56	7,70	32,20	278,83	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	
Итого:	800	37,12	14,25	126,20	764,43		
	Итого за день:		54,06	32,02	202,49	1297,43	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 2			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
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
	Итого:	500	21,42	22,33	109,22	652,00	
Обед							
с1-4кл	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	4,94	9,37	130,60	88
	Биточки с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268
	Картофельное пюре со свеклой отварной	150	3,04	4,46	17,69	123,72	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		
Итого:	700	18,15	21,55	94,39	682,12		
	Итого за день:		39,57	43,88	203,61	1334,12	
Завтрак							
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
	Итого:	550	26,28	26,78	124,20	841,80	
Обед							
с5-11кл	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	5,33	11,67	139,30	88
	Биточки с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,63	5,16	20,97	135,80	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		
Итого:	800	20,66	22,84	108,37	745,30		
	Итого за день:		46,94	49,62	232,57	1587,10	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
	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
	Итого:	500	19,10	13,90	110,10	641,00	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соевым	150	11,60	6,94	37,95	257,10	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	
	Итого:	700	27,13	20,74	108,65	726,30	
	Итого за день:		46,23	34,64	218,75	1367,30	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
	Фрукты свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
с5-11кл	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	550	25,20	18,50	135,50	808,60	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
с5-11кл	Горох отварной с огурцом соевым	180	13,44	7,56	44,01	297,90	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	
	Итого:	800	30,97	22,12	127,31	832,80	
	Итого за день:		56,17	40,62	262,81	1641,40	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 4							
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
с1-4кл	Салат Витаминка	60	0,90	3,00	6,60	57,00	1*
	Птица тушенная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,51	6,28	40,72	249,60	171/302
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	530	23,41	23,63	78,34	619,20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,59	4,92	16,33	100,10	82
	Биточки рыбные с соусом	100	8,89	8,63	9,63	156,25	234/330
	Рис припущенный с огурцом свежим	150	3,30	4,13	34,74	188,97	305/71
	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	
	Итого:	700	18,16	18,28	116,30	691,72	
	Итого за день:		41,57	41,91	194,64	1310,92	
Завтрак	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
с5-11кл	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	171/302
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
		Итого:	640	29,32	28,84	103,87	791,72
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
	Биточки рыбные с соусом	100	8,89	8,63	9,63	156,25	234/330
	Рис припущенный с огурцом свежим	180	4,00	5,07	42,60	231,85	305/71
	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	
	Итого:	810	21,62	20,60	139,62	820,65	
	Итого за день:		50,94	49,44	243,49	1612,37	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 5			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
c1-4кг	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	
	Итого:	500	21,80	22,90	58,06	526,80	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	2,76	6,20	52,80	45
c1-4кг	Рассольник ленинградский	200	1,81	5,08	16,21	119,30	96
	Кнели из птицы с соусом	90	8,90	11,30	0,40	162,00	301/331
	Макароны отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	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	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	750	20,81	26,04	109,01	778,30	
	Итого за день:		42,61	48,94	167,07	1305,10	
Завтрак							
c5-11кг	Рагу из птицы с огурцом свежим	280	19,64	23,14	27,16	394,80	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	
	Итого:	555	25,84	25,54	70,06	613,00	
Обед	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
c5-11кг	Рассольник ленинградский	250	2,23	6,10	20,22	146,55	96
	Кнели из птицы с соусом	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Макароны отварные	180	6,80	7,56	43,92	270,00	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	63,60	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Итого:	890	24,87	31,51	128,48	923,25	
	Итого за день:		50,71	57,05	198,54	1536,25	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 1			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
с1-4кл	Котлета с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	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	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	502	18,70	21,15	52,23	453,60	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00	102
с1-4кл	Птица тушеная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	150	6,70	10,60	49,80	321,00	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	27,92	29,53	126,10	881,40	
	Итого за день:		46,62	50,68	178,33	1335,00	
Завтрак							
с5-11кл	Котлета с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	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	
	Итого:	552	21,72	23,19	62,81	560,00	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,80	102
с5-11кл	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	180	8,04	12,72	59,76	385,20	171/302/70
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Итого:	800	32,38	34,37	145,21	1018,90	
	Итого за день:		54,10	57,56	208,02	1578,90	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 2 День 2			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Завтрак c1-4кл	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
	Каша вязкая молочная	200	8,50	13,30	62,20	269,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Итого:	500	18,10	19,40	114,20	563,80	
Обед c1-4кл	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
	Суп овощной	200	1,53	5,00	11,57	96,90	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	13,72	260,00	284
	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	
	Итого:		28,53	37,80	87,09	693,50	
	Итого за день:	700	46,63	57,20	201,29	1257,30	
Завтрак c5-11кл	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
	Каша вязкая молочная	230	9,78	15,30	77,53	326,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	8,40	42,40	
	Итого:	550	20,98	21,67	137,93	663,20	
Обед c5-11кл							
	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
	Суп из овощей	250	1,88	5,93	14,37	118,55	99
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	19,00	360,00	284
	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	
	Итого:	800	36,57	48,73	95,17	815,15	
	Итого за день:		57,55	70,40	233,10	1478,35	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак c1-4кг	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	2,76	6,20	52,80	45
	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Итого:	500	23,14	25,26	67,00	605,60	
Обед c1-4кг							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	103
	Шницель с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4,60	8,20	36,70	244,00	171/302/п.п
	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	
	Итого:	700	20,10	22,57	124,41	781,40	
	Итого за день:		43,24	47,83	191,41	1387,00	
Завтрак c5-1кг							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	550	24,50	27,20	75,30	662,00	
Обед c5-1кг							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,80	24,23	132,50	103
	Гуляш	100	15,40	9,60	3,70	134,00	260
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	180	5,52	10,56	44,04	292,80	171/302/п.п
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	800	29,55	23,76	135,97	848,10	
	Итого за день:		54,05	50,96	211,27	1510,10	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 4							
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
с1-4кл	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,30	8,10	4,80	143,00	229
	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	
	Итого:	500	20,50	13,80	59,40	489,90	
Обед	Салат Витаминка	60	0,09	3,00	6,60	57,00	1*
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,59	4,92	16,33	100,10	82
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	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	20	1,60	1,33	8,40	42,40	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	750	17,44	26,53	100,82	689,50	
	Итого за день:		37,94	40,33	160,22	1179,40	
Завтрак							
с5-11кл	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,30	8,10	4,80	143,00	229
	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	
	Итого:	550	22,12	15,36	68,56	560,20	
Обед	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	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	
	Итого:	880	20,71	29,58	117,68	806,75	
	Итого за день:		42,83	44,94	186,24	1366,95	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 5			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукты свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
с1-4кл	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	
	Итого:	506	23,78	26,20	58,80	473,00	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,20	101/226
с1-4кл	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	150	1,98	11,00	14,33	160,30	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	
	Итого:	700	20,25	25,78	96,99	697,30	
	Итого за день:		44,03	51,98	155,79	1170,30	
Завтрак	Фрукты свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	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	
	Итого:	555	28,71	34,24	59,80	519,70	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2,50	12,50	16,30	184,70	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	
	Итого:	800	23,23	28,28	111,47	791,40	
	Итого за день:		51,94	62,52	171,27	1311,10	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			39,32	39,90	166,02	1142,06	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			46,52	46,42	193,85	1340,99	

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

Технолог: