

УТВЕРЖДАЮ

Директор
АО «Фабрика школьного питания»



Д. П. Резинкина

« 01 » 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

 / *Сергеева* /

« 1 » 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Татьяна Сергеевна / *И.И. Давыдов* /



« 01 » 09 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**НОВОКУЙБЫШЕВСК
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 1							
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак с 1-4 кл.	Тфтели с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184.00	279/331
	Макароны отварные с соусом соевым	170	5.52	4.84	29.17	183.00	202/309/70
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Итого:	507	15.58	17.52	68.86	495.60	
Обед с 1-4 кл.	Суп картофельный с горохом	200	4.06	4.28	19.00	131.00	102
	Плов с икрой кабачковой	210	21.70	18.60	27.60	275.00	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	23.88	112.60	706.60	
Полдник с 1-4 кл.	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.00	86.00	п.п.
	Булочка дорожная	100	7.10	14.80	56.10	386.00	425
	Итого:	300	8.10	14.80	76.10	472.00	п.п.
	Итого за день:	1507	56.20	56.20	257.56	1674.20	

30/150/30 свин.

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
Неделя 1 День 2							
Завтрак с 1-4кл	Яйцо вареное	40	Белки	Жиры	Углевод ы	63.00	209
	Батон с маслом сливочным	60	5.10	4.60	0.30	207.50	14
	Каша вязкая молочная рисовая	200	3.90	9.90	25.60	270.80	173
	Кофейный напиток с молоком	200	7.78	8.00	41.70	151.80	379
	Итого:	200	3.58	2.68	28.30		
	Итого:	500	20.36	25.18	95.90	693.10	
Обед с 1-4кл	Щи из свежей капусты с картофелем	200				130.60	88
	Биточки с соусом	100	1.41	4.94	9.37	185.00	268
	Каша рассыпчатая гречневая со свежей отварной	150	9.00	11.55	12.73	147.00	171/302/24
	Компот из кураги	200	8.04	7.46	23.80	140.20	348
	Хлеб пшеничный	30	1.00	0.00	34.00	63.60	
	Хлеб ржаной	20	2.40	0.40	12.60	39.00	
	Итого:	700	1.30	0.20	8.00	705.40	
			23.15	24.55	100.50		
Полдник 1- с 1-4 кл.	Пирожок с картофелем	100				227.00	409/467
	Компот из сухофруктов	200	6.10	3.60	42.50	87.60	349
	Итого:	300	0.10	0.00	21.80	314.60	
			6.20	3.60	64.30		
	Итого за день:	1500	49.71	53.33	260.70	1713.10	

50/50 год

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18.40	16.00	76.20	503.00	224
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.48	0.00	15.12	62.40	338
	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	21.38	16.40	118.92	689.00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.12	2.22	19.38	106.00	103
	Котлета из птицы с соусом	100	10.13	11.00	11.60	186.00	295/331
	Горох отварной с огурцом соевым	150	11.60	11.30	36.68	248.25	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	27.65	25.12	110.06	730.45	
Подзник	Ватрушка с творогом	100	11.70	3.40	40.40	240.00	410
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
	Итого:	300	11.80	3.40	55.40	300.00	
	Итого за день:	1500	60.83	44.92	284.38	1719.45	

130/20

50/50 фгте

130/20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак с1-4кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17.20	20.80	32.50	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	67.00	526.80	
Обед с1-4кл	Салат из свежей капусты	60	0.84	2.76	6.20	52.80	45
	Рассольник Ленинградский	200	1.81	5.08	16.21	119.30	96
	Кнели из птицы с соусом	90	11.90	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 (яблоч)	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	23.81	26.04	109.01	778.30	
Полдник	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.00	86.00	п.п.
с1-4 кл.	Булочка домашняя	100	7.50	13.20	108.40	392.00	424
	Итого:	300	8.50	13.20	128.40	478.00	
	Итого за день:	1550	54.11	62.14	304.41	1783.10	

175/50/20 кур

40/50 филе

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	Салат Витаминка	60	0.90	3.00	6.60	57.00	1*	40/50 сви
с1-4кл	Гуляш	90	9.50	17.50	3.60	189.00	260	
	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	20.41	27.18	78.52	619.20		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	4.92	16.33	100.10	82	
с1-4кл	Виточки рыбные с соусом	100	13.89	14.25	9.63	156.25	234/330	50/50 минт.
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	8.04	7.46	23.80	203.00	312/71	130/20
	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	27.90	27.23	105.36	705.75		
Полдник	Ватрушка с джемом	100	5.90	3.00	60.40	293.00	410	
с 1-4 кл.	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	35.26	143.80	388	
	Итого:	300	6.58	3.00	95.66	436.80		
	Итого за день:	1530	54.89	57.41	279.54	1761.75		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Биточек с соусом	100	9.00	11.55	12.73	185.00	268/331	50/50 гов.
с1-4кл	Макаронные изделия с икрой кабачковой	150	7.10	9.20	25.90	157.00	102/309/111	120/30
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377	
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.60	21.00	106.00		
	Итого:	507	20.30	21.35	75.63	513.00		
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1.60	2.18	16.74	93.00	101	
с1-4кл	Пюре	90	9.50	17.50	3.60	189.00	260	40/50 свин
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соевым	150	8.00	10.60	49.80	321.00	171/302/76	130/20
	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	23.76	30.98	123.94	843.40		
Полдник	Крендель сахарный	100	4.40	7.00	31.50	207.00	119*	
с 1-4 кл.	Чай с сахаром и лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377	
	Итого:	307	4.60	7.00	47.50	272.00		
	Итого за день:	1514	48.66	59.33	247.07	1356.40		

Менюприготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 2								
	Батон с сыром	80	9.40	7.71	1.12	240.60	к/п	60/20
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшени	220	8.93	8.90	53.57	330.22	173	210/5/5
с 1-4 кл.	Какао с молоком	200	3.70	3.20	26.70	150.80	382	
	Итого:	500	22.03	19.81	81.39	721.62		
	Салат из свежих отварной	100	1.60	6.00	11.00	104.00	52	
Обед	Суп овощной	200	1.53	5.00	11.57	96.90	99	
с 1-4 кл.	Жаркое по - домашнему	180	28.38	12.96	33.23	370.52	259	50/130 свин
	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:	750	36.91	24.76	106.60	804.02		
Полдник	Пирожок с яблоками	100	5.65	2.01	57.90	279.00	409	
с 1-4 кл.	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.00	86.00	п.п.	
	Итого:	300	6.65	2.01	77.90	365.00		
	Итого за день:	1550	65.59	46.58	265.89	1890.64		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	2.76	6.20	52.80	45
Завтрак	Плов из пшны	200	19.00	22.00	29.00	408.00	291
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
с 1-4 кл.	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.50	16.80	84.80	
	Итого:	500	23.14	25.26	67.00	605.60	
	Суп картофельный с горохом	200	4.06	4.28	19.00	131.00	102
Обед	Тфтели с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184.00	279/331
	Макаронны отварные с икрой кабачковой	150	7.10	9.20	19.58	170.00	202/309
с 1-4 кл.	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	23.00	26.36	105.27	731.40	
	Булочка чайная	100	9.80	11.40	47.60	332.00	630/2013
Подлинк	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	35.00	143.80	388
	Итого:	300	10.48	11.40	82.60	475.80	
с 1-4 кл.							
	Итого за день:	1500	56.62	63.02	254.87	1812.80	

150/50 кур

50/50 свин

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 4								
Завтрак с 1-4 кл.	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.10	10.10	12.80	143.00	229	50/50 горб.
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3.10	5.10	18.60	180.90	312	130/20
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377	
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.60	21.00	106.00		
	Итого:	507	16.40	15.80	68.40	494.90		
	Салат Витаминка	60	0.09	3.00	6.60	57.00	1*	
Обед с 1-4 кл.	Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	4.92	16.33	100.10	82	
	Пшеница с соусом	100	9.00	11.55	12.73	185.00	268/331	50/50 горб
	Рис припущенный	150	9.42	4.75	39.30	214.35	305	
	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	23.10	25.75	113.16	725.45		
	Пирожок с джемом	100	5.60	1.90	57.50	269.00	409	
Подливка	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376	
с 1-4 кл.	Итого:	300	5.70	1.90	72.50	329.00		
	Итого за день:	1557	45.20	43.45	254.06	1549.35		

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2							
День 5							
	Фрукты свежие яблоко	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
Завтрак	Омлет натуральный с яичной свекольной	156	15.68	25.60	18.70	255.00	210
с 1-4 кл.	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	20.18	26.20	67.30	473.00	
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	3.52	3.25	16.46	115.50	101/226
Обед	Котлета из птицы с соусом	100	10.13	11.00	11.60	186.00	295/331
с 1-4 кл.	Рагу овощное с отварной свеклой	150	4.83	11.00	17.85	168.50	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	23.18	25.85	100.51	712.80	
	Сдоба обыкновенная	100	7.50	13.20	60.90	392.00	424
Поддник	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
с 1-4 кл.	Итого:	300	7.60	13.20	75.90	452.00	
	Итого за день:	1506	50.96	65.25	243.71	1637.80	
			542.77	551.63	2652.19	16898.59	

Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет

В питании ежедневно используется иодированная соль.

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного.-2007 г.

Технолог

