



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«Фабрика школьного питания»



Согласовано  
Директор школы № 6  
О.И. Кабина



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор АО «ФШП»  
О.С. Петрухина

Примерное циклическое меню  
завтраков и обедов на весенний 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

Согласовано  
Председатель родительского  
совета

2026г.

Малыш / Малышова Ю.Ч.)

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

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                 |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Неделя 1 День 1 |                                      |           |                  |       |          |                            |                |
| Завтрак         |                                      |           |                  |       |          |                            |                |
| с1-4кл          | Тефтели с соусом                     | 100       | 7,46             | 12,28 | 11,09    | 184,00                     | 279/331        |
|                 | Макароны отварные с огурцом соленным | 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            | 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                     |                |
|                 |                                      |           |                  |       |          |                            |                |
|                 | Итого за день:                       |           | 48,00            | 41,40 | 180,46   | 1197,20                    |                |
| Завтрак         |                                      |           |                  |       |          |                            |                |
| с5-11кл         | Тефтели с соусом                     | 100       | 7,46             | 12,28 | 11,09    | 184,00                     | 279/331        |
|                 | Макароны отварные с огурцом соленным | 200       | 6,48             | 5,59  | 29,70    | 195,00                     | 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       | 18,04            | 18,47 | 76,79    | 545,00                     |                |
| Обед            |                                      |           |                  |       |          |                            |                |
| с5-11кл         | Суп картофельный с горохом           | 250       | 5,00             | 5,35  | 23,80    | 163,80                     | 102            |
|                 | Плов с икрой кабачковой              | 250       | 24,56            | 22,15 | 32,20    | 331,38                     | 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            | 28,70 | 126,20   | 816,98                     |                |
|                 |                                      |           |                  |       |          |                            |                |
|                 | Итого за день:                       |           | 55,16            | 47,17 | 202,99   | 1361,98                    |                |

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

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур |
|-----------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
|                 |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Неделя 1 День 2 |                                       |           |                  |       |          |                            |               |
| 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       | 8,04             | 7,46  | 23,80    | 147,00                     | 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                      |               |
|                 | Итого:                                | 700       | 23,15            | 24,55 | 100,50   | 705,40                     |               |
|                 |                                       |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                        |           | 44,57            | 46,88 | 209,72   | 1357,40                    |               |
| Завтрак         |                                       |           |                  |       |          |                            |               |
| с5-11кл         | Булочка "бутербродная" с сыром        | 130       | 14,00            | 9,00  | 49,00    | 295,36                     | 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       | 24,28            | 24,98 | 115,80   | 747,16                     |               |
| 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       | 10,00            | 9,82  | 27,80    | 207,00                     | 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                      |               |
|                 | Итого:                                | 800       | 27,03            | 27,50 | 115,20   | 816,50                     |               |
|                 |                                       |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                        |           | 51,31            | 52,48 | 231,00   | 1563,66                    |               |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур |
|-----------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
|                 |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Неделя 1 День 3 |                                   |           |                  |       |          |                            |               |
| Завтрак         | Запеканка из творога с морковью   | 150       | 18,40            | 16,00 | 76,20    | 503,00                     | 224           |
| c1-4кл          | 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           |
|                 | Итого:                            | 500       | 19,10            | 16,00 | 110,10   | 641,00                     |               |
|                 |                                   |           |                  |       |          |                            |               |
| Обед            | Суп картофельный с рисом          | 200       | 1,60             | 2,20  | 16,70    | 93,00                      | 101           |
| c1-4кл          | Котлета из птицы с соусом         | 100       | 10,13            | 11,00 | 11,60    | 186,00                     | 295/331       |
|                 | Горох отварной с огурцом соленным | 150       | 11,60            | 9,94  | 37,95    | 257,10                     | 197/306/70    |
|                 | 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            | 23,74 | 108,65   | 726,30                     |               |
|                 |                                   |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                    |           | 46,23            | 39,74 | 218,75   | 1367,30                    |               |
| Завтрак         | Запеканка из творога с морковью   | 200       | 24,50            | 18,50 | 81,60    | 680,60                     | 224           |
| c5-11кл         | 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           |
|                 | Итого:                            | 550       | 25,20            | 18,50 | 115,50   | 818,60                     |               |
|                 |                                   |           |                  |       |          |                            |               |
| Обед            | Суп картофельный с рисом          | 250       | 2,00             | 2,76  | 20,90    | 116,30                     | 101           |
| c5-11кл         | Котлета из птицы с соусом         | 100       | 10,13            | 11,00 | 11,60    | 186,00                     | 295/331       |
|                 | Горох отварной с огурцом соленным | 180       | 13,44            | 13,56 | 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            | 28,12 | 127,31   | 832,80                     |               |
|                 | Итого за день:                    |           | 56,17            | 46,62 | 242,81   | 1651,40                    |               |

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

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур |
|-----------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
|                 |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Неделя 1 День 4 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| Завтрак         |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| с1-4кл          |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Птица тушенная в соусе                       | 90        | 12,50            | 13,95 | 3,42     | 189,00                     | 290/331       |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим  | 170       | 3,24             | 5,30  | 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                      |               |
|                 | Итого:                                       | 500       | 19,04            | 19,75 | 74,23    | 571,56                     |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| Обед            | Борщ с капустой и картофелем                 | 200       | 1,59             | 4,92  | 16,33    | 100,10                     | 82            |
| с1-4кл          | Биточки рыбные с соусом                      | 100       | 13,89            | 14,25 | 9,63     | 156,25                     | 234/330       |
|                 | Рис припущенный с кукурузой консервированной | 150       | 3,60             | 4,30  | 36,00    | 203,00                     | 305/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       | 23,46            | 24,07 | 117,56   | 705,75                     |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                               |           | 42,50            | 43,82 | 191,79   | 1277,31                    |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| Завтрак         |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| с5-11кл         | Птица тушенная в соусе                       | 100       | 13,90            | 15,50 | 3,80     | 210,00                     | 290/331       |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим  | 190       | 3,62             | 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                     |               |
|                 | Итого:                                       | 550       | 22,42            | 23,00 | 88,40    | 668,60                     |               |
| Обед            | Борщ с капустой и картофелем                 | 250       | 1,95             | 5,90  | 19,19    | 122,55                     | 82            |
| с5-11кл         | Биточки рыбные с соусом                      | 100       | 13,89            | 14,25 | 9,63     | 156,25                     | 234/330       |
|                 | Рис припущенный с кукурузой консервированной | 180       | 4,40             | 6,70  | 43,20    | 239,00                     | 305/п/п       |
|                 | 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       | 27,02            | 27,85 | 140,22   | 827,80                     |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                               |           | 49,44            | 50,85 | 228,62   | 1496,40                    |               |

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

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                 |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Неделя 1 День 5 |                                    |           |                  |       |          |                            |                |
| Завтрак         |                                    |           |                  |       |          |                            |                |
| с1-4кл          | Рагу из птицы с помидором свежим   | 255       | 17,60            | 20,90 | 37,50    | 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    | 63,60                      |                |
|                 | Итого:                             | 500       | 21,40            | 22,90 | 67,80    | 513,40                     |                |
|                 |                                    |           |                  |       |          |                            |                |
| Обед            |                                    |           |                  |       |          |                            |                |
| с1-4кл          | 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 с огурцом свежим | 160       | 5,53             | 6,80  | 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:                             | 700       | 23,10            | 23,78 | 102,81   | 725,50                     |                |
|                 |                                    |           |                  |       |          |                            |                |
|                 | Итого за день:                     |           | 44,50            | 46,68 | 170,61   | 1238,90                    |                |
| Завтрак         |                                    |           |                  |       |          |                            |                |
| с5-11кл         | Рагу из птицы с помидором свежим   | 280       | 18,00            | 21,14 | 41,17    | 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       | 24,20            | 23,54 | 84,07    | 613,00                     |                |
|                 |                                    |           |                  |       |          |                            |                |
| Обед            |                                    |           |                  |       |          |                            |                |
| с5-11кл         | Рассольник ленинградский           | 250       | 2,23             | 6,10  | 20,22    | 146,55                     | 96             |
|                 | Кнели из птицы с соусом            | 100       | 13,22            | 12,55 | 0,44     | 180,00                     | 301/331        |
|                 | Макароны отварные с огурцом свежим | 180       | 5,60             | 7,65  | 37,60    | 253,13                     | 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                      |                |
|                 | Итого:                             | 810       | 27,31            | 27,30 | 120,46   | 862,48                     |                |
|                 |                                    |           |                  |       |          |                            |                |
|                 | Итого за день:                     |           | 51,51            | 50,84 | 204,53   | 1475,48                    |                |

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

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур |
|-----------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
|                 |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Неделя 2 День 1 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| Завтрак         |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| с1-4кл          | Котлета с соусом                             | 100       | 9,00             | 11,55 | 12,73    | 185,00                     | 268/331       |
|                 | Макароны отварные с икрой кабачковой         | 150       | 7,10             | 9,20  | 25,90    | 157,00                     | 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 | 67,23    | 470,60                     |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| Обед            | Суп картофельный с горохом                   | 200       | 4,06             | 4,28  | 19,08    | 131,00                     | 102           |
| с1-4кл          | Птица тушенная в соусе                       | 90        | 12,50            | 13,95 | 3,42     | 189,00                     | 290/331       |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым | 150       | 8,00             | 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       | 29,22            | 29,53 | 126,10   | 881,40                     |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                               |           | 47,92            | 50,68 | 193,33   | 1352,00                    |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| Завтрак         |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| с5-11кл         | Котлета с соусом                             | 100       | 9,00             | 11,55 | 12,73    | 185,00                     | 268           |
|                 | Макароны отварные с икрой кабачковой         | 180       | 8,52             | 11,04 | 26,87    | 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 | 76,60    | 560,00                     |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| Обед            | Суп картофельный с горохом                   | 250       | 5,08             | 5,35  | 23,85    | 163,80                     | 102           |
| с5-11кл         | Птица тушенная 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 | 221,81   | 1578,90                    |               |

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

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда             | Вес блюда |                  |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур |
|-----------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
|                 |                                |           | Пищевые вещества |       |          |                            |               |
| Неделя 2 День 2 |                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Завтрак         | Булочка Творожная              | 100       | 5,90             | 2,90  | 25,30    | 144,00                     | 121*          |
| c1-4кл          | 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            | Салат из свеклы отварной       | 100       | 1,60             | 6,00  | 11,00    | 104,00                     | 52            |
| c1-4кл          | Суп овощной                    | 200       | 1,53             | 5,00  | 11,57    | 96,90                      | 99            |
|                 | Запеканка картофельная с мясом | 130       | 20,00            | 26,00 | 27,15    | 272,00                     | 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:                         | 700       | 28,53            | 37,80 | 100,52   | 705,50                     |               |
|                 |                                |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                 |           | 46,63            | 57,20 | 214,72   | 1269,30                    |               |
|                 |                                |           |                  |       |          |                            |               |
| Завтрак         | Булочка Творожная              | 100       | 5,90             | 2,90  | 25,30    | 144,00                     | 121*          |
| c5-11кл         | Каша вязкая молочная           | 250       | 10,60            | 16,60 | 84,27    | 364,00                     | 173-175       |
|                 | Какао с молоком                | 200       | 3,70             | 3,20  | 26,70    | 150,80                     | 382           |
|                 |                                |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого:                         | 550       | 20,20            | 22,70 | 136,27   | 658,80                     |               |
| 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 | 38,83    | 360,85                     | 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 | 115,00   | 816,00                     |               |
|                 |                                |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                 |           | 56,77            | 71,43 | 251,27   | 1474,80                    |               |

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

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур |
|-----------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
|                 |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Неделя 2 День 3 |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Завтрак         | Винегрет овощной                             | 60        | 0,84             | 1,60  | 5,16     | 37,80                      | 67            |
| с1-4кл          | 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            | 24,10 | 65,96    | 590,60                     |               |
| Обед            |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| с1-4кл          | 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       | 7,60             | 9,50  | 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       | 23,10            | 23,87 | 124,41   | 781,40                     |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                               |           | 46,24            | 47,97 | 190,37   | 1372,00                    |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| Завтрак         | Винегрет овощной                             | 100       | 1,20             | 2,20  | 11,60    | 63,00                      | 67            |
| с5-11кл         | 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    | 106,70                     |               |
|                 | Итого:                                       | 550       | 24,30            | 24,80 | 76,60    | 637,70                     |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
| Обед            | Суп картофельный с макаронными изделиями     | 250       | 2,65             | 2,80  | 24,23    | 132,50                     | 103           |
| с5-11кл         | Гуляш                                        | 100       | 15,40            | 9,60  | 3,70     | 134,00                     | 260           |
|                 | Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой | 180       | 5,52             | 14,56 | 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            | 27,76 | 135,97   | 848,10                     |               |
|                 |                                              |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                               |           | 53,85            | 52,56 | 212,57   | 1485,80                    |               |

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

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                   | Вес блюда |                  |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
|                 |                                      |           | Пищевые вещества |       |          |                            |               |
| Неделя 2 День 4 |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Завтрак         |                                      |           |                  |       |          |                            |               |
| c1-4кл          | Рыба тушеная в томате с овощами      | 100       | 9,10             | 10,10 | 12,80    | 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       | 16,30            | 15,80 | 67,40    | 489,90                     |               |
| Обед            |                                      |           |                  |       |          |                            |               |
| c1-4кл          | 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 с помидором свежим | 150       | 9,70             | 6,96  | 31,30    | 213,00                     | 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                      |               |
|                 | Итого:                               | 710       | 23,25            | 24,86 | 105,12   | 706,80                     |               |
|                 |                                      |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                       |           | 39,55            | 40,66 | 172,52   | 1196,70                    |               |
| Завтрак         |                                      |           |                  |       |          |                            |               |
| c5-11кл         | Рыба тушеная в томате с овощами      | 100       | 9,10             | 10,10 | 12,80    | 143,00                     | 229           |
|                 | Картофельное пюре с огурцом свежим   | 190       | 4,00             | 7,56  | 23,60    | 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       | 18,00            | 18,46 | 76,60    | 560,20                     |               |
| Обед            |                                      |           |                  |       |          |                            |               |
| c5-11кл         | 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 с помидором свежим | 180       | 11,64            | 8,35  | 38,00    | 255,65                     | 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                      |               |
|                 | Итого:                               | 810       | 27,25            | 27,53 | 123,28   | 816,00                     |               |
|                 |                                      |           |                  |       |          |                            |               |
|                 | Итого за день:                       |           | 45,25            | 45,99 | 199,88   | 1376,20                    |               |

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

| Прием<br>пищи                                                 | Наименование блюда                   | Вес блюда | ценные вещества |       |          | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|-----------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
|                                                               |                                      |           | Белки           | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Неделя 2 День 5                                               |                                      |           |                 |       |          |                            |               |
| 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 | 18,70    | 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 | 67,30    | 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       | 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       | 23,10           | 25,78 | 100,51   | 705,50                     |               |
|                                                               |                                      |           |                 |       |          |                            |               |
|                                                               | Итого за день:                       |           | 46,88           | 51,98 | 167,81   | 1178,50                    |               |
| Завтрак                                                       | Фрукты свежие                        | 100       | 4,00            | 0,00  | 12,60    | 52,00                      | 338           |
| с5-11кл                                                       | Омлет натуральный с икрой свекольной | 205       | 18,61           | 28,64 | 28,00    | 326,70                     | 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       | 26,71           | 29,24 | 76,60    | 544,70                     |               |
| 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       | 6,40            | 12,50 | 21,50    | 209,70                     | 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       | 27,13           | 28,28 | 116,67   | 816,40                     |               |
|                                                               |                                      |           |                 |       |          |                            |               |
|                                                               | Итого за день:                       |           | 53,84           | 57,52 | 193,27   | 1361,10                    |               |
|                                                               |                                      |           |                 |       |          |                            |               |
| Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет        |                                      |           | 45,30           | 46,70 | 191,01   | 1280,66                    |               |
|                                                               |                                      |           |                 |       |          |                            |               |
| Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше |                                      |           | 52,74           | 53,30 | 218,88   | 1482,57                    |               |

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

Технолог: