УТВЕРЖДАЮ
Директор
АО «Фабрика школьного питания»

_____ Л.П. Резинкина

«__01__» _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор

_____

«__01__» _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____

«__1__» _____ 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 приготавливаемыхблюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 Понедельник (1)			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	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, с лимоном	**207**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	**п.п.**
	Итого:	**507**	**15.58**	**17.52**	**68.86**	**495.60**	
Обед	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	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**40**	2.60	0.40	16.00	78.00	**п.п.**
	Итого:	**700**	**32.52**	**23.88**	**112.60**	**706.60**	
Полдник	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**	
	Итого за день:	***1507***	***56.2***	***56.2***	***257.56***	***1674.2***	

Меню приготавливаемыхблюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1 Вторник (2)							
Завтрак	Яйцо вареное	**40**	5.10	4.60	0.30	63.00	**209**
	Батон с маслом сливочным	**60**	3.85	9.18	23.70	207.50	**14**
	Каша вязкая молочная рисовая	**200**	7.78	8.00	41.70	270.80	**173**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3.58	2.68	28.30	151.80	**379**
	Итого:	**500**	**20.31**	**24.46**	**94.00**	**693.10**	
Обед	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**
	Каша рассыпчатая гречневая со свеклой отварной	**150**	8.04	7.46	23.80	147.00	**171/302/2***
	Компот из кураги	**200**	1.00	0.00	34.00	140.20	**348**
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**п.п.**
	Итого:	**700**	**23.15**	**24.55**	**100.50**	**705.40**	
Полдник	Пирожок с картофелем	**100**	6.10	3.60	42.50	227.00	**409/467**
	Компот из сухофруктов	**200**	0.10	0.00	21.80	87.60	**349**
	Итого:	**300**	**6.20**	**3.60**	**64.30**	**314.60**	
	Итого за день:	***1500***	***49.66***	***52.61***	***258.8***	***1713.1***	

Меню приготавливаемыхблюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 Среда (3)			**Белки**	**Жиры**	**Углевод**		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	**150**	18.40	16.00	76.20	503.00	**224**
	Плоды 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	**п.п.**
	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 соленым	**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	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**п.п.**
	Итого:	**700**	**27.65**	**25.12**	**110.06**	**730.45**	
Полдник	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***	

Меню приготавливаемыхблюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углевод**		
Неделя 1 Четверг (4)							
Завтрак	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	**п.п.**
	Итого:	**500**	**21.80**	**22.90**	**67.00**	**526.80**	
Обед	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 (яблок)	**200**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**
	Хлеб пшеничный	**30**	2.40	0.40	12.60	63.60	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**п.п.**
	Итого:	**750**	**23.81**	**26.04**	**109.01**	**778.30**	
Полдник	Сок фруктовый	**200**	1.00	0.00	20.00	86.00	**п.п.**
	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***	***1783.1***	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 Пятница (5)			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат Витаминка	**60**	0.90	3.00	6.60	57.00	**1***
	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	**п.п.**
	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**
	Биточки рыбные с соусом	**100**	13.89	14.25	9.63	156.25	**234/330**
	Картофельное пюре с огурцом свежим	**150**	8.04	7.46	23.80	203.00	**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	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**п.п.**
	Итого:	**700**	**27.90**	**27.23**	**105.36**	**705.75**	
Полдник	Ватрушка с джемом	**100**	5.90	3.00	60.40	293.00	**410**
	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 Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 Понедельник (6)			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Биточек 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	**207**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	**п.п.**
	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**
	Гуляш	**90**	9.50	17.50	3.60	189.00	**260**
	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	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**п.п.**
	Итого:	**700**	**23.76**	**30.98**	**123.94**	**843.40**	
Полдник	Крендель сахарный	**100**	4.40	7.00	31.50	207.00	**119***
	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***	***1628.4***	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 Вторник (7)							
Завтрак	Батон с сыром	**80**	9.40	7.71	1.12	240.60	**к/п**
	Каша вязкая молочная из пшена	**220**	8.93	8.90	53.57	330.22	**173**
	Какао с молоком	**200**	3.70	3.20	26.70	150.80	**382**
	Итого:	**500**	**22.03**	**19.81**	**81.39**	**721.62**	
Обед	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**
	Жаркое по - домашнему	**180**	28.38	12.96	33.23	370.52	**259**
	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	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**п.п.**
	Итого:	**750**	**36.91**	**24.76**	**106.60**	**804.02**	
Полдник	Пирожок с яблоком	**100**	5.65	2.01	57.90	279.00	**409**
	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 Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 Среда (8)			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	**п.п.**
	Итого:	**500**	**23.14**	**25.26**	**67.00**	**605.60**	
Обед	Суп картофельный с горохом	**200**	4.06	4.28	19.00	131.00	**102**
	Тефтели с соусом	**100**	7.46	12.28	11.09	184.00	**279/331**
	Макароны отварные с икрой кабачковой	**150**	7.10	9.20	19.58	170.00	**202/309**
	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	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**п.п.**
	Итого:	**700**	**23.00**	**26.36**	**105.27**	**731.40**	
Полдник	Булочка чайная	**100**	9.80	11.40	47.60	332.00	**630/2013**
	Напиток из шиповника	**200**	0.68	0.00	35.00	143.80	**388**
	Итого:	**300**	**10.48**	**11.40**	**82.60**	**475.80**	
	Итого за день:	**1500**	**56.62**	**63.02**	**254.87**	**1812.8**	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 Четверг (9)			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	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, с лимоном	**207**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**
	Хлеб пшеничный	**50**	4.00	0.60	21.00	106.00	**п.п.**
	Итого:	**507**	**16.40**	**15.80**	**68.40**	**494.90**	
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**
	Шницель с соусом	**100**	9.00	11.55	12.73	185.00	**268/331**
	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	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**п.п.**
	Итого:	**750**	**23.10**	**25.75**	**113.16**	**725.45**	
Полдник	Пирожок с джемом	**100**	5.60	1.90	57.50	269.00	**409**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Итого:	**300**	**5.70**	**1.90**	**72.50**	**329.00**	
	Итого за день:	***1557***	***45.2***	***43.45***	***254.06***	***1549.35***	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 Пятница (10)							
Завтрак	Плоды свежие яблоко	**100**	0.40	0.00	12.60	52.00	**338**
	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	**п.п.**
	Итого:	**506**	**20.18**	**26.20**	**67.30**	**473.00**	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**200**	3.52	3.25	16.46	115.50	**101/226**
	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	**п.п.**
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	**п.п.**
	Итого:	**700**	**23.18**	**25.85**	**100.51**	**712.80**	
Полдник	Сдоба обыкновенная	**100**	7.50	13.20	60.90	392.00	**424**
	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Итого:	**300**	**7.60**	**13.20**	**75.90**	**452.00**	
	Итого за день:	***1506***	***50.96***	***65.25***	***243.71***	***1637.8***	

Завтрак	**201.53**	**174.9**	**787.02**	**5831.82**
Обед	**264.98**	**593.1**	**1087.01**	**7443.57**
Полдник	**76.21**	**73.51**	**776.26**	**3895.2**

Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-11 лет
В питании ежедневно используется иодированная соль

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2007г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Технолог