



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«Фабрика школьного питания»

Согласовано

Директор школы № 3



Согласовано
Председателя УП
г. - Завадичина Е.В.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АО «ФШП»



О.С. Петрухина

Примерное циклическое меню
завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся из многодетных
семей и учащихся один из родителей которых относится к категории
лиц участвующих в СВО с 5 - 11 класс
общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск

2025-2026 год.

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак с5-11кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	220	5,54	4,89	29,84	186,60	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:	570	17,10	17,77	76,93	536,60	
Обед с5-11кл	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	421
	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:	850	41,12	16,85	153,30	912,43	
	Итого за день:		58,22	34,62	230,23	1449,03	

Меню приготавливаемых блюд

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

Имя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	День 2						
трак		130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
кл	Булочка "бутербродная" с сыром	250	7,60	15,10	43,70	340,90	173-175
	Каша вязкая молочная	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Кофейный напиток с молоком	580	27,18	28,58	129,40	882,70	
	Итого:	100	0,40	0,00	12,60	52,00	388
	Фрукт	250	1,73	5,33	11,67	139,30	88
бед	Щи из свежей капусты с картофелем	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
кл	Биточки с соусом	180	3,63	5,16	20,97	135,80	312/2*
	Картофельное пюре со свеклой отварной	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Компот из кураги	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	900	21,06	22,84	120,97	797,30	
	Итого:		48,24	51,42	250,37	1680,00	
	Итого за день:						

Меню приготавливаемых блюд

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

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак с5-11кл	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
	Плоды свежие	200	0,80	0,00	25,20	104,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Итого:	600	25,40	18,50	141,80	834,60	
Обед с5-11кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	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
	Горох отварной с огурцом соленым	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:	900	31,37	22,12	139,91	884,80	
Итого за день:			56,77	40,62	281,71	1719,40	

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак с5-11кл	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
	Птица тушенная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,02	8,38	54,30	332,80	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:	660	30,32	29,68	109,30	825,00	
Обед с5-11кл	Крендель сахарный	50	3,50	5,60	29,40	182,00	415
	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:	860	25,12	26,20	169,02	1002,65	
	Итого за день:		55,44	55,88	278,32	1827,65	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак 7-11кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	300	19,72	23,14	27,56	395,80	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:	575	25,92	25,54	70,46	614,00	
Обед 7-11кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
	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:	990	25,27	31,51	141,08	975,25	
	Итого за день:		51,19	57,05	211,54	1589,25	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 1								
Завтрак								
с5-11кл	Котлета с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268	
	Макароны отварные с икрой кабачковой	200	9,40	12,20	14,40	226,00	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:	572	22,60	24,35	64,13	582,00		
Обед	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338	
	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,80	102	
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331	
	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:	900	26,34	31,15	165,10	1044,90		
	Итого за день:							
			48,94	55,50	229,23	1626,90		

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак с5-11кл	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	8,40	42,40	
	Итого:	570	21,80	22,97	144,67	701,20	
Обед с5-11кл	Пирожок с джемом	75	4,00	1,30	42,70	199,00	406
	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:	875	40,57	50,03	137,87	1014,15	
	Итого за день:		62,37	73,00	282,54	1715,35	

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак с5-11кл	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
	Плов из пшцы	220	20,90	24,20	31,90	448,00	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:	570	26,40	29,40	78,20	702,00	
Обед с5-11кл	Плоды свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
	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:	900	29,95	23,76	148,57	900,10	
	Итого за день:		56,35	53,16	226,77	1602,10	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак с5-11кл	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,10	4,80	4,80	99,00	229
	Картофельное пюре с огурцом свежим	210	4,08	6,46	24,24	233,20	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:	570	18,08	12,06	69,24	519,40	
Обед с5-11кл	Булочка "Домашняя"	50	3,70	6,50	32,30	202,00	118*
	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
	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	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:	930	30,85	39,30	142,69	1034,75	
	Итого за день:		48,93	51,36	211,93	1554,15	

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак с5-11кл	Плоды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
	Омлет натуральный с икрой свекольной	225	22,60	36,00	12,00	330,00	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:	575	30,70	36,60	60,60	548,00	
Обед с5-11кл	Пирожок с курагой	75	4,20	1,70	37,40	182,00	406/473
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
	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:	875	27,43	29,98	148,87	973,40	
	Итого за день:		58,13	66,58	209,47	1521,40	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет							
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше							
В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда. Технолoг:							

Технолог:

Завтрак 1-4	20,042	20,279	77,521	547,15
Обед 1-4	23,101	23,961	101,636	129,214
Завтрак 5-11	26,092	23,956	98,04	687,95
Обед 5-11	29,908	29,374	146,738	953,973