

состав

7



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«Фабрика школьного питания»**

Согласовано  
Директор школы № 4



*С.А. Иванова*

*Согласовано  
Представитель родительской  
общественности*

*Роза В.В. Рублякко*

**«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор АО «ФШП»**



*Л.И. Резникина*

**Примерное цикличное меню  
завтраков и обедов на весенний 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**

**2025год.**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
	Макароны отварные с огурцом соленым	<b>220</b>	5,90	5,40	32,00	201,00	<b>202/309/70</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>17,46</b>	<b>18,28</b>	<b>79,09</b>	<b>551,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Сдоба обыкновенная	<b>50</b>	4,00	2,60	27,10	148,00	<b>421</b>
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с горохом	<b>250</b>	5,00	5,35	23,80	163,80	<b>102</b>
	Плов с икрой кабачковой	<b>250</b>	18,00	37,10	42,60	577,60	<b>265/п/п</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,60	0,40	16,00	78,00	
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>34,56</b>	<b>46,25</b>	<b>163,70</b>	<b>1211,20</b>	
<b>Итого за день:</b>							
			<b>52,02</b>	<b>64,53</b>	<b>242,79</b>	<b>1762,20</b>	

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>200</b>	24,50	18,50	101,60	670,60	<b>224</b>
<b>с5-11кл</b>	Плоды свежие	<b>200</b>	0,80	0,00	25,20	104,00	<b>338</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>25,40</b>	<b>18,50</b>	<b>141,80</b>	<b>834,60</b>	
<b>Обед</b>							
	Плоды свежие	<b>100</b>	0,40	0,00	12,60	52,00	<b>338</b>
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с рисом	<b>250</b>	2,00	2,76	20,90	116,30	<b>101</b>
	Котлета из птицы с соусом	<b>100</b>	10,00	11,00	11,60	186,00	<b>295/331</b>
	Горох отварной с огурцом соленным	<b>180</b>	13,40	1,35	43,60	241,00	<b>197/306/70</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>31,2</b>	<b>15,91</b>	<b>139,50</b>	<b>827,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,60</b>	<b>34,41</b>	<b>281,30</b>	<b>1662,50</b>	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Птица тушенная в соусе	<b>100</b>	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>290/331</b>
<b>с5-11кл</b>	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом свежим	<b>210</b>	8,40	6,80	45,10	274,60	<b>171/302/71</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>27,20</b>	<b>23,10</b>	<b>89,10</b>	<b>671,80</b>	
<b>Обед</b>	Крендель сахарный	<b>50</b>	3,50	5,60	29,40	182,00	<b>415</b>
<b>с5-11кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,80	5,00	15,00	112,00	<b>82</b>
	Тефтели рыбные с соусом	<b>100</b>	6,40	5,90	9,10	125,00	<b>239/331</b>
	Рис припущенный с кукурузой консервированной	<b>180</b>	4,30	5,20	44,40	239,00	<b>305</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0,00	35,00	143,80	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>22,78</b>	<b>22,70</b>	<b>166,10</b>	<b>968,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,98</b>	<b>45,80</b>	<b>255,20</b>	<b>1639,80</b>	

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		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
с5-11кл	Рагу из птицы с помидором свежим	<b>300</b>	19,72	23,14	27,56	395,80	<b>289/71</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,40	1,60	17,70	91,00	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>25,92</b>	<b>25,54</b>	<b>70,46</b>	<b>614,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Плоды свежие	<b>100</b>	0,40	0,00	12,60	52,00	<b>338</b>
с5-11кл	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	1,90	5,20	16,70	136,30	<b>96</b>
	Кнели из птицы с соусом	<b>100</b>	9,88	12,55	0,44	180,00	<b>301/331</b>
	Макароны отварные с огурцом свежим	<b>180</b>	5,60	5,40	37,60	179,00	<b>202/309</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>24,04</b>	<b>24,15</b>	<b>129,54</b>	<b>830,10</b>	
<b>Итого за день:</b>							
			<b>49,96</b>	<b>49,69</b>	<b>200,00</b>	<b>1444,10</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Котлета с соусом	<b>100</b>	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>268</b>
	Макароны отварные с икрой кабачковой	<b>200</b>	9,40	12,20	14,40	226,00	<b>202/309/п.п</b>
	Чай с сахаром, с лимоном	<b>222</b>	0,20	0,00	16,00	65,00	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>20,70</b>	<b>22,00</b>	<b>62,30</b>	<b>565,00</b>	
<b>Обед</b>	Плоды свежие	<b>100</b>	0,40	0,00	12,60	52,00	<b>338</b>
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с горохом	<b>250</b>	5,00	5,35	23,80	163,80	<b>102</b>
	Тефтели с соусом	<b>100</b>	7,46	12,28	11,09	184,00	<b>279/331</b>
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	<b>180</b>	7,70	6,30	41,00	253,00	<b>171/302/70</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,20	0,50	16,80	84,80	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>25,92</b>	<b>24,73</b>	<b>146,29</b>	<b>912,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,62</b>	<b>46,73</b>	<b>208,59</b>	<b>1477,70</b>	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	<b>100</b>	5,90	2,90	25,30	144,00	<b>121*</b>
<b>с5-11кл</b>	Каша вязкая молочная	<b>250</b>	10,60	16,60	77,53	364,00	<b>173-175</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	3,70	3,20	26,70	150,80	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,60	0,27	8,40	42,40	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,80</b>	<b>22,97</b>	<b>137,93</b>	<b>701,20</b>	
<b>Обед</b>	Пирожок с джемом	<b>75</b>	4,00	1,30	42,70	199,00	<b>406</b>
<b>с5-11кл</b>	Салат из свеклы отварной	<b>100</b>	1,60	6,00	11,00	104,00	<b>52</b>
	Суп из овощей	<b>250</b>	1,75	4,90	14,20	109,00	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	<b>180</b>	27,69	36,00	21,30	401,00	<b>284</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>40,44</b>	<b>49,00</b>	<b>140,00</b>	<b>1045,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,24</b>	<b>71,97</b>	<b>277,93</b>	<b>1746,80</b>	

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Винегрет овощной	<b>100</b>	1,40	2,60	8,60	63,00	<b>67</b>
<b>с5-11кл</b>	Плов из птицы	<b>220</b>	20,90	24,20	31,90	448,00	<b>291</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>26,40</b>	<b>27,40</b>	<b>76,50</b>	<b>677,70</b>	
<b>Обед</b>							
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,40	0,00	12,60	52,00	<b>338</b>
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>250</b>	2,65	2,80	24,20	132,00	<b>103</b>
	Шницель с соусом	<b>100</b>	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>268/331</b>
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	<b>180</b>	5,31	5,69	37,20	202,50	<b>171/302/п.п</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0,00	8,00	143,80	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>21,44</b>	<b>18,49</b>	<b>121,9</b>	<b>843,3</b>	
<b>Итого за день:</b>							
			<b>47,84</b>	<b>45,89</b>	<b>198,40</b>	<b>1521,00</b>	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Биточки рыбные с соусом	<b>100</b>	7,10	6,80	7,70	160,50	<b>234/330</b>
	Картофельное пюре с огурцом свежим	<b>210</b>	4,30	7,00	25,90	254,00	<b>312</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,30</b>	<b>14,60</b>	<b>73,80</b>	<b>601,70</b>	
<b>Обед</b>	Булочка "Домашняя"	<b>50</b>	3,70	6,50	32,30	202,00	<b>118*</b>
<b>с5-11кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,80	5,00	15,00	112,00	<b>82</b>
	Птица тушенная в соусе	<b>100</b>	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>290/331</b>
	Макароны отварные с помидором свежим	<b>180</b>	5,80	4,90	38,00	187,00	<b>202/309/71</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>31,40</b>	<b>32,90</b>	<b>144,10</b>	<b>964,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,70</b>	<b>47,50</b>	<b>217,90</b>	<b>1566,50</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Целевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>100</b>	4,00	0,00	12,60	52,00	<b>338</b>
<b>с5-11кл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	<b>225</b>	22,60	36,00	12,00	330,00	<b>210</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>30,70</b>	<b>36,60</b>	<b>60,60</b>	<b>548,00</b>	
<b>Обед</b>	Пирожок с курагой	<b>75</b>	4,20	1,70	37,40	182,00	<b>406/473</b>
<b>с5-11кл</b>	Суп картофельный с пшеном и рыбой	<b>250</b>	4,30	3,98	20,57	135,50	<b>101/226</b>
	Котлета из птицы с соусом	<b>100</b>	10,00	11,00	11,60	186,00	<b>295/331</b>
	Рагу овощное с огурцом свежим	<b>180</b>	2,50	12,50	16,30	183,00	<b>330</b>
	Компот из кураги	<b>200</b>	1,00	0,00	34,00	140,20	<b>348</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>27,30</b>	<b>29,98</b>	<b>148,87</b>	<b>971,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,00</b>	<b>66,58</b>	<b>209,47</b>	<b>1519,70</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>			<b>41,18</b>	<b>42,74</b>	<b>177,81</b>	<b>1256,38</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше</b>			<b>51,71</b>	<b>52,17</b>	<b>234,05</b>	<b>1602,52</b>	

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

Технолог: