



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

Согласовано
Директор школы № 7

В.В. Вовнянко



*Согласовано
Представитель родительской
общественности
Вор В.В. Вовнянко*

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АО «ФШП»

О.С. Петрухина



**Примерное цикличное меню
завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 5 – 11 класс
и детей с ограниченными возможностями здоровья с 5 - 11 класс
общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск**

2025г.

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 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	200	5,38	4,89	29,20	183,00	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	16,94	17,77	76,29	533,00	
Обед							
с5-11кл	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	24,56	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:	800	37,12	14,25	126,20	764,43	
	Итого за день:		54,06	32,02	202,49	1297,43	

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
	Фрукты 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	135,50	808,60	
Обед с5-11кл	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 соленным	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:	800	30,97	22,12	127,31	832,80	
	Итого за день:		56,17	40,62	262,81	1641,40	

Документ

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

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
	Итого за день:		41,57	41,91	194,64	1310,92	
Завтрак	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
с5-11кл	Птица тушеная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	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:	640	29,32	28,84	103,87	791,72	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
с5-11кл	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:	810	21,62	20,60	139,62	820,65	
	Итого за день:		50,94	49,44	243,49	1612,37	

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 1 День 5							
Завтрак							
с5-11кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	280	19,64	23,14	27,16	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	25,84	25,54	70,06	613,00	
Обед	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
с5-11кл	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:	890	24,87	31,51	128,48	923,25	
	Итого за день:		50,71	57,05	198,54	1536,25	

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

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			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	180	8,52	11,04	13,08	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	62,81	560,00	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,80	102
с5-11кл	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:	800	25,94	31,15	152,50	992,90	
	Итого за день:		47,66	54,34	215,31	1552,90	

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

Возрастная категория: 7-11 лет							
Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
с5-11кл	Каша вязкая молочная	230	9,78	15,30	77,53	326,00	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:	550	20,98	21,67	137,93	663,20	
Обед							
с5-11кл	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	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:	800	36,57	48,73	95,17	815,15	
			57,55	70,40	233,10	1478,35	
Итого за день:							

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 2 День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
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	106,00	
	Итого:	550	24,50	27,20	75,30	662,00	
Обед	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:	800	29,55	23,76	135,97	848,10	
			54,05	50,96	211,27	1510,10	

Меню приготавливаемых блюд

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

Вид приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			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	190	3,92	6,46	23,56	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	17,92	12,06	68,56	516,20	
Обед	Салат Витаминка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
	Птица тушенная 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:	880	27,15	32,80	110,39	832,75	
	Итого за день:		45,07	44,86	178,95	1348,95	

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

Возрастная группа	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Итого за день:		44,03	51,98	155,79	1170,30	
Завтрак	Плоды свежие	100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
с5-11кл	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	20,61	33,64	11,20	301,70	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	28,71	34,24	59,80	519,70	
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	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:	800	23,23	28,28	111,47	791,40	
	Итого за день:		51,94	62,52	171,27	1311,10	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет			43,22	44,25	185,16	1276,36	
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше			51,51	51,18	214,98	1487,60	

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

Технолог:

Завтрак 1-4	20,123	20,279	77,521	547,15
Обед 1-4	23,101	23,967	107,636	729,214
Завтрак 5-1	23,741	23,579	91,432	650,922
Обед 5-11	27,768	27,604	123,548	836,673