УТВЕРЖДАЮ
Директор
АО «Фабрика школьного питания»

_____ Л.П. Резинкина

«01» 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
_____

_____/_____/

«01» сентября 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____/_____/

«01» сентября 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Тефтели с соусом	**100**	7.46	12.28	11.09	184.00	**279/331**
с 5-11 кл.	Макароны отварные с огурцом соленым	**200**	6.48	5.59	29.70	195.00	**202/309/70**
	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	
	Итого:	**557**	**18.14**	**18.47**	**77.79**	**550.00**	
Обед	Суп картофельный с горохом	**250**	5.00	5.35	23.80	163.80	**102**
с 5-11 кл.	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**	
Полдник	Сок фруктовый	**200**	1.00	0.00	20.00	86.00	**п.п.**
с 5-11 кл.	Булочка дорожная	**50**	3.60	7.40	28.00	193.00	**425**
	Фрукт	**100**	0.40	0.00	12.60	52.00	**338**
	Итого:	**350**	**5.00**	**7.40**	**60.60**	**331.00**	**п.п.**
	Итого за день:	***1707***	***60.26***	***54.57***	***264.59***	***1697.98***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	209
с5-11кл	Батон с маслом сливочным	60	3.90	9.90	25.60	207.70	14
	Каша вязкая молочная рисовая	250	9.81	9.05	53.16	287.90	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.30	151.80	379
	Итого:	550	22.39	26.23	107.36	710.40	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.73	5.33	11.67	139.30	88
с5-11кл	Биточки с соусом	100	9.00	11.55	12.73	185.00	268/331
	Каша рассыпчатая гречневая со свеклой отварной	180	10.00	9.82	27.80	207.00	171/302/2*
	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	
Полдник	Пирожок с картофелем 2/75	150	9.20	5.40	63.80	340.00	409/767
с 5-9 кл.	Компот из сухофруктов	200	0.10	0.00	21.80	87.60	349
	Итого:	350	9.30	5.40	85.60	427.60	
	Итого за день:	*1700*	*58.72*	*59.13*	*308.16*	*1954.50*	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	**200**	24.50	18.50	81.60	680.60	**224**
с5-11кл	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	
	Итого:	**550**	**27.48**	**18.90**	**124.32**	**866.60**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	2.65	2.80	24.23	132.50	**103**
с5-11кл	Котлета из птицы с соусом	**100**	10.13	11.00	11.60	186.00	**295/331**
	Горох отварной с огурцом соленым	**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**	**31.62**	**28.16**	**130.64**	**849.00**	
Полдник	Ватрушка с творогом 2/75	**150**	17.60	5.20	60.60	360.00	**410**
с 5-9 кл.	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Итого:	**350**	**17.70**	**5.20**	**75.60**	**420.00**	
	Итого за день:	***1700***	***76.80***	***52.26***	***330.56***	***2135.60***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 4			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Рагу из птицы с огурцом свежим	**280**	18.00	22.50	37.14	394.80	**289/71**
с 5-11 кл.	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**	**24.90**	**80.04**	**613.00**	
Обед	Салат из свежей капусты	**100**	1.40	4.60	10.30	88.00	**45**
с 5-11 кл.	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	**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**	**28.21**	**31.51**	**128.48**	**923.25**	
Полдник	Булочка домашняя	**100**	7.50	13.20	128.40	392.00	**424**
с 5-9 кл.	Сок фруктовый	**200**	1.00	0.00	20.00	86.00	**п.п.**
	Фрукт	**100**	0.40	0.00	12.60	52.00	**338**
	Итого:	**350**	**8.90**	**13.20**	**161.00**	**530.00**	
	Итого за день:	***1795***	**61.31**	**69.61**	**369.52**	**2066.25**	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 5			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Салат Витаминка	**100**	1.50	5.00	11.00	95.00	**1***
с5-11кл	Гуляш	**100**	10.50	18.50	3.70	190.00	**260**
	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**	**25.92**	**31.84**	**103.77**	**771.72**	
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**
	Картофельное пюре с огурцом свежим	**180**	10.00	9.82	27.70	231.80	**312/71**
	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**	**32.62**	**30.97**	**124.72**	**820.60**	
Полдник	Ватрушка с джемом 2/75	**150**	8.80	4.60	90.60	440.00	**410**
с 5-9 кл.	Напиток из шиповника	**200**	0.68	0.00	35.00	143.80	**388**
	Итого:	**350**	**9.48**	**4.60**	**125.60**	**583.80**	
	Итого за день:	***1800***	***68.02***	***67.41***	***354.09***	***2176.12***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 1			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак							
с5-11кл	Биточек с соусом	**100**	9.00	11.55	12.73	185.00	**268/331**
	Макароны отварные с икрой кабачковой	**180**	8.52	11.04	26.87	204.00	**202/309/п.п**
	Чай с сахаром, с лимоном	**207**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**
	Хлеб пшеничный	**65**	5.20	0.78	27.30	137.80	
	Итого:	**552.00**	**21.72**	**23.37**	**82.90**	**591.80**	
Обед	Суп картофельный с рисом	**250.00**	2.00	2.72	20.92	116.25	**101**
с5-11кл	Гуляш	**100.00**	10.50	18.50	3.70	190.00	**260**
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	**180.00**	8.04	12.72	59.76	385.20	**171/302/70**
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200.00**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**
	Хлеб пшеничный	**40.00**	3.20	0.50	16.80	84.80	
	Хлеб ржаной	**30.00**	2.00	0.30	12.00	58.50	
	Итого:	**800.00**	**25.90**	**34.74**	**142.18**	**951.35**	
Полдник	Крендель сахарный	**150**	6.60	10.50	47.25	310.50	**119***
с 5-9 кл.	Чай с сахаром и лимоном	**207**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**
	Итого:	**372**	**6.80**	**10.50**	**63.25**	**375.50**	
	Итого за день:	***1724***	***54.42***	***68.61***	***288.33***	***1918.65***	

Менюприготавливаемых блюд

Возрастная категория: С 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя2 День 2			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Батон с сыром	**100**	12.60	9.50	1.30	304.90	**к/п**
с 5-11 кл	Каша вязкая молочная из пшена	**250**	10.25	9.14	60.16	363.98	**173**
	Какао с молоком	**200**	3.70	3.20	26.70	150.80	**382**
	Итого:	**550**	**26.55**	**21.84**	**88.16**	**819.68**	
Обед	Салат из свеклы отварной	**100**	1.60	6.00	11.00	104.00	**52**
с 5-11 кл.	Суп из овощей	**250**	1.88	5.93	14.37	118.55	**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	
	Хлеб ржаной	**20**	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Итого:	**800**	**37.26**	**25.69**	**109.40**	**825.67**	
Полдник	Пирожок с яблоками	**100**	5.65	2.01	57.90	279.00	**409**
с 5-9 кл.	Сок фруктовый	**200**	1.00	0.00	20.00	86.00	**п.п.**
	Фрукт	**100**	0.40	0.00	12.60	52.00	**338**
	Итого:	**350**	**6.65**	**2.81**	**77.90**	**365.00**	
	Итого за день:	***1700***	***70.46***	***50.34***	***275.46***	***2010.35***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: С 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из белокочанной капусты	100	1.40	4.60	10.30	88.00	45
Завтрак	Плов из птицы	200	19.00	22.00	30.40	408.00	291
с 5-11 кл.	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**	**76.70**	**662.00**	
	Суп картофельный с горохом	250	5.00	5.35	23.80	163.80	102
Обед	Тефтели с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184.00	279/331
с 5-11 кл.	Макароны отварные с икрой кабачковой	180	8.52	11.04	23.50	204.00	202/309
	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**	**26.96**	**29.47**	**122.39**	**840.60**	
	Булочка чайная 2/75	150	14.70	17.10	71.40	498.00	630/2013
Полдник	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	35.00	143.80	388
с5-9 кл.	**Итого:**	**350**	**15.38**	**17.10**	**106.40**	**641.80**	
	Итого за день:	***1700***	***66.84***	***73.77***	***305.49***	***2144.40***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 4			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	**100**	9.10	10.10	12.80	143.00	**229**
с 5-11 кл.	Картофельное пюре с огурцом свежим	**190**	4.00	7.56	23.60	230.00	**312**
	Чай с сахаром, с лимоном	**207**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**
	Хлеб пшеничный	**60**	4.80	0.80	25.20	127.20	
	Итого:	**557**	**18.10**	**18.46**	**77.60**	**565.20**	
Обед	Салат Витаминка	**100**	1.50	5.00	11.00	95.00	**1***
с 5-11 кл.	Борщ с капустой и картофелем	**250**	1.95	5.90	19.19	122.55	**82**
	Шницель с соусом	**100**	9.00	11.55	12.73	185.00	**268/331**
	Рис припущенный	**180**	11.30	5.71	47.16	257.22	**305**
	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**	**27.55**	**28.76**	**132.48**	**849.97**	
	Пирожок с джемом 2/75	**150**	8.40	2.80	86.20	404.00	**409**
Полдник	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
с 5-9 кл.	**Итого:**	**350**	**8.50**	**2.80**	**101.20**	**464.00**	
	Итого за день:	***1787***	***54.15***	***50.02***	***311.28***	***1879.17***	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 5			**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		
Завтрак	Плоды свежие яблоко	**100**	0.40	0.00	12.60	52.00	**338**
с 5-11 кл.	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**	**23.11**	**29.24**	**76.60**	**544.70**	
Обед	Суп картофельный с пшеном и рыбой	**250**	5.27	4.05	20.57	142.80	**101/226**
с 5-11 кл.	Котлета из птицы с соусом	**100**	10.13	11.00	11.60	186.00	**295/331**
	Рагу овощное с огурцом свежим	**180**	6.30	13.20	21.42	202.20	**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**	**28.00**	**29.05**	**116.59**	**816.20**	
Полдник	Сдоба обыкновенная	**50**	4.00	6.60	30.10	196.00	**409**
с 5-9 кл.	Чай с сахаром	**200**	0.10	0.00	15.00	60.00	**376**
	Фрукт	**100**	0.40	0.00	12.60	52.00	**338**
	Итого:	**350**	**4.50**	**6.60**	**57.70**	**308.00**	
	Итого за день:	*1705*	*55.61*	*64.89*	*250.89*	*1668.90*	

Завтраки	**5616**	**232.11**	**240.45**	**895.24**	**6695.1**
Обеды	**8180**	**302.27**	**294.55**	**1248.28**	**8510.12**
Полдники	**3522**	**92.21**	**75.61**	**914.85**	**4446.7**

Среднее значение за период 10 дней для детей 12 лет и старше

В питании ежедневно используется иодированная соль.

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного - 2007 г.

Технолог