

Генг

УТВЕРЖАЮ

Директор Самарской области
АО «Фабрика школьного питания»



П.П. Резинкина

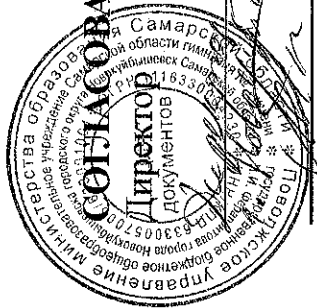
« 01 » 09 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

А.М. Мухоморова

« 01 » 09 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор
документов

П.П. Резинкина

« 01 » 09 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 приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак с 1-4 кл.	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	
	Итого:	507	15.58	17.52	68.86	495.60	
Обед с 1-4 кл.	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	
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	16.00	78.00	
Итого:	700	32.52	23.88	112.60	706.60		
Полдник с 1-4 кл.	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	п.п.
	Итого за день:	1507	56.20	56.20	257.56	1674.20	

50/50 свин

150/20

30/150/30 свин

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры
Неделя 1 День 2							
Завтрак с1-4кл	Яйцо вареное	40	Белки	Жиры	Углевод- ы	63.00	209
	Батон с маслом сливочным	60	3.90	9.90	25.60	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	20.36	25.18	95.90	693.10	
Обед с1-4кл	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	171/302/24
	Компот из кураги	200	1.00	0.00	34.00	140.20	348
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Итого:	700	23.15	24.55	100.50	705.40	
Полдник 1- с 1-4 кл.	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	49.71	53.33	260.70	1713.10	

50/50 гов
120/30

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецепту- ры	
			Белки	Жиры	Углевод- ы			
Неделя 1 / День 3								
Завтрак с 1-4 кл.	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		
	Итого:	500	21.38	16.40	118.92	689.00		
Обед с 1-4 кл.	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 соевым	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		
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00		
	Итого:	700	27.65	25.12	110.06	730.45		
Полдник с 1-4 кл.	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		

50/50 филе
130/20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17.20	20.80	32.50	351.00	289/71
с1-4кл	Чай с молоком	215	1.40	1.60	17.70	91.00	378
	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.50	16.80	84.80	
	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
с1-4кл	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	
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Итого:	750	23.81	26.04	109.01	778.30	
Полдник	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.00	86.00	п.п.
с1-4 кл.	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	1783.10	

175/50/20 кур

40/50 филе

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
с1-4кл	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	
	Итого:	530	20.41	27.18	78.52	619.20	
Обед							
с1-4кл	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	312/71
	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	
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Итого:	700	27.90	27.23	105.36	705.75	
Полдник							
с 1-4 кл.	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	

40/50 свин

50/50 минт.

130/20

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Биточек с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
с 1-4 кл.	Макароны отварные с икрой кабачковой	150	7,10	9,20	25,90	157,00	102/309/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	
	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
с 1-4 кл.	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	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	23,76	30,98	123,94	843,40	
Полдник	Крендель сахарный	100	4,40	7,00	31,50	207,00	119*
с 1-4 кл.	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	1356,40	

50/50 гов.

120/30

40/50 свин

130/20

Менюприготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
	Батон с сыром	80	9.40	7.71	1.12	240.60	60/20
	Капша вязкая молочная из пшена	220	8.93	8.90	53.57	330.22	210/5/5
	Какао с молоком	200	3.70	3.20	26.70	150.80	
с 1-4 кл.	Итого:	500	22.03	19.81	81.39	721.62	382
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	
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Итого:	750	36.91	24.76	106.60	804.02	
Полдник	Пирожок с яблоками	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	

50/130 свин

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	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	
	Итого:	500	23.14	25.26	67.00	605.60	
	Суп картофельный с горохом	200	4.06	4.28	19.00	131.00	102
Обед с 1-4 кл.	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	
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Итого:	700	23.00	26.36	105.27	731.40	
	Булочка чайная	100	9.80	11.40	47.60	332.00	630/2013
Полдник с 1-4 кл.	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	1812.80	

150/50 кур

50/50 свин
120/30

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.10	10.10	12.80	143.00	229
с 1-4 кл.	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	
	Итого:	507	16.40	15.80	68.40	494.90	
	Салат Витаминка	60	0.09	3.00	6.60	57.00	1*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	4.92	16.33	100.10	82
с 1-4 кл.	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	
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Итого:	750	23.10	25.75	113.16	725.45	
	Пирожок с джемом	100	5.60	1.90	57.50	269.00	409
Полдник	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
с 1-4 кл.	Итого:	300	5.70	1.90	72.50	329.00	
	Итого за день:	1557	45.20	43.45	254.06	1549.35	

50/50 горб.
130/20

50/50 гов

3*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Фрукты 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	
	Итого:	506	20.18	26.20	67.30	473.00	
Обед с 1-4 кл.	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	
Полдник с 1-4 кл.	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Итого:	700	23.18	25.85	100.51	712.80	
	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	1637.80	
			542.77	551.63	2652.19	16898.59	

200/10 горб.
50/50 Филе
130/20

Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет

В питании ежедневно используется йодированная соль.

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

Технолог