



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«Фабрика школьного питания»

Согласовано

Директор школы № 15



Н. Осеул

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АО «ФНП»



О.С. Петрухина

Примерное циклическое меню
завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся из многодетных
семей с 5 - 9 класса
общеобразовательной школы
г. о. Новокуйбышевск

2025-2026 год

Составлено: Ильясов Илья Сергеевич
Водер Ирина Сергеевна
Заслуженный работник культуры
Заслуженный работник культуры

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			100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
с5-11кг	Тфтели с соусом		220	5,54	4,89	29,84	186,60	202/309/70
	Макароны отварные с огурцом соевым		200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Чай с сахаром		50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный		570	17,10	17,77	76,93	536,60	421
	Итого:		50	4,00	2,60	27,10	148,00	421
Обед	Сдоба обыкновенная		250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
с5-11кг	Суп картофельный с горохом		250	24,56	7,70	32,20	278,83	265/п/п
	Плов с икрой кабачковой		200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Компот из свежих плодов (яблок)		60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб пшеничный		40	2,60	0,40	16,00	78,00	
	Хлеб ржаной		850	41,12	16,85	153,30	912,43	
	Итого:							
				58,22	34,62	230,23	1449,03	
	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 1	День 2						
Завтрак с5-11кл	Булочка "бутербродная" с сыром	130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	250	7,60	15,10	43,70	340,90	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Итого:	580	27,18	28,58	129,40	882,70	388
	Фрукт	100	0,40	0,00	12,60	52,00	88
Обед с5-11кл	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	5,33	11,67	139,30	268/331
	Биточки с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	312/2*
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,63	5,16	20,97	135,80	348
	Картофельное пюре со свеклой отварной	200	1,00	0,00	34,00	140,20	
	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:						
	Итого за день:		48,24	51,42	250,37	1680,00	

Меню приготавливаемых блюд

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

Возрастная категория: /-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	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
		200	0,80	0,00	25,20	104,00	338
с5-11кл	Плоды свежие	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Чай с сахаром	600	25,40	18,50	141,80	834,60	
Итого:		100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
Обед	Плоды свежие	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
с5-11кл	Суп картофельный с рисом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Котлета из птицы с соусом	180	13,44	7,56	44,01	297,90	197/70
	Горох отварной с огурцом соленым	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Компот из смеси сухофруктов	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	900	31,37	22,12	139,91	884,80	
Итого:			56,77	40,62	281,71	1719,40	
Итого за день:							

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

Возрастная категория: /-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	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
с5-11кл	Птица тушенная в соусе	200	10,02	8,38	54,30	332,80	171/302
	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Итого:	660	30,32	29,68	109,30	825,00	
		50	3,50	5,60	29,40	182,00	415
Обед	Крендель сахарный	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	5,90	19,19	122,55	
с5-11кл	Борщ с капустой и картофелем	100	8,89	8,63	9,63	156,25	234/330
	Биточки рыбные с соусом	100	8,89	8,63	9,63	156,25	
	Биточки рыбные с соусом	180	4,00	5,07	42,60	231,85	305/71
	Рис припущенный с огурцом свежим	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,00	143,80	
	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	
			55,44	55,88	278,32	1827,65	
	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 1 День 5							
Завтрак							
с5-11кл	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	
		100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
Обед	Фрукты свежие	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
с5-11кл	Салат из свежей капусты	250	2,23	6,10	20,22	146,55	96
	Рассольник ленинградский	100	9,88	12,55	0,44	180,00	301/331
	Кнели из птицы с соусом	180	6,80	7,56	43,92	270,00	202/309
	Макароны отварные	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342
	Компот из свежих плодов (яблок)	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,30	12,00	58,50	
	Хлеб ржаной	990	25,27	31,51	141,08	975,25	
	Итого:						
			51,19	57,05	211,54	1589,25	
	Итого за день:						

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

		Возрастная категория: /-11 лет/12 лет и старше					№
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Макаронны 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
с5-11кл	Тфтели 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

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 2								
Завтрак	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*	
с5-11кл	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	Пирожок с джемом	75	4,00	1,30	42,70	199,00	406	
	Салат из свежкы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52	
с5-11кл		250	1,88	5,93	14,37	118,55	99	
	Суп из овощей	180	27,69	36,00	19,00	360,00	284	
	Запеканка картофельная с мясом	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349	
	Компот из смеси сухофруктов	50	4,00	0,60	21,00	106,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,00	39,00		
	Хлеб ржаной	875	40,57	50,03	137,87	1014,15		
	Итого:							
			62,37	73,00	282,54	1715,35		
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 2 День 3							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45
	Плов из птицы	220	20,90	24,20	31,90	448,00	291
с5-11кл	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	
	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
Обед	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
с5-11кл	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	
			56,35	53,16	226,77	1602,10	
	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 2 День 4							
Завтрак							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,10	4,80	4,80	99,00	229
с5-11кл							
	Картофельное пюре с огурцом свежим	210	4,08	6,46	24,24	233,20	312
		200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Чай с сахаром	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб пшеничный	570	18,08	12,06	69,24	519,40	
	Итого:	50	3,70	6,50	32,30	202,00	118*
Обед	Булочка "Домашняя"	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
	Салат Витаминка	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
с5-11кл							
	Борщ с капустой и картофелем	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Птица тушеная в соусе	180	6,00	5,80	34,00	215,00	202/309
	Макароны отварные	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	930	30,85	39,30	142,69	1034,75	
	Итого:						
			48,93	51,36	211,93	1554,15	
	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	целье вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 5								
Завтрак	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	
		200	0,10	0,00	15,00	60,00	376	
		Чай с сахаром	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
		Хлеб пшеничный	575	30,70	36,60	60,60	548,00	
	Итого:	75	4,20	1,70	37,40	182,00	406/473	
Обед	Пирожок с куратой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226	
	Суп картофельный с пшеном и рыбой	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331	
		Котлета из птицы с соусом	180	2,50	12,50	16,30	184,70	143
		Рагу овощное с огурцом свежим	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	875	27,43	29,98	148,87	973,40		
	Итого:							
			58,13	66,58	209,47	1521,40		
		Итого за день:						
			43,14	44,25	185,16	1276,36		
Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет								
			54,46	53,92	241,21	1628,52		
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше								
Среднее значение за период 10 дней: для детей								

Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше
В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится витаминизация III блюда.

Завтрак 1-4	20,042	20,279	11,321	247,13
УОЕД 1-4	23,101	23,501	101,030	129,414
УОЕД 5-11	20,026	20,220	20,004	001,722
УОЕД 5-11	23,200	23,214	140,120	222,212

Технолог: