



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



Согласовано

Директор школы № 15

И. В. Давыдов



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АО «ФШП»

О.С. Петрухина

**Примерное циклическое меню
завтраков и обедов на осенне-зимний период детей с ограниченными
возможностями здоровья с 1-9 классов
общеобразовательной школы**

Г. О. Новокуйбышевск

Согласовано: И. В. Давыдов *Заведующий: Заводова О.В.*

2025-2026г.

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							
с1-4кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соевым	170	5,52	4,84	29,17	183,00	202/309/70
	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	15,48	17,52	67,86	490,60	
Обед							
с1-4кл	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,00	131,00	102
	Плов с икрой кабачковой	210	21,70	6,60	27,60	239,00	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	11,88	112,60	670,60		
	Итого за день:		48,00	29,40	180,46	1161,20	
Завтрак							
с5-1кл	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соевым	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							
с5-1кл	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
c1-4кг	Булочка "бутербродная" с сыром	100	11,74	7,55	45,92	227,20	110*/15
	Каша вязкая молочная	200	6,10	12,10	35,00	273,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Итого:	500	21,42	22,33	109,22	652,00	
Обед							
c1-4кг	Ши 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
	Картофельное пюре со свежлой отварной	150	3,04	4,46	17,69	123,72	312/2*
	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	18,15	21,55	94,39	682,12	
	Итого за день:		39,57	43,88	203,61	1334,12	
Завтрак							
c5-11кг	Булочка "бутербродная" с сыром	130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	220	6,70	13,30	38,50	300,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	Итого:	550	26,28	26,78	124,20	841,80	
Обед							
c5-11кг	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,73	5,33	11,67	139,30	88
	Биточки с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Картофельное пюре со свежлой отварной	180	3,63	5,16	20,97	135,80	312/2*
	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	20,66	22,84	108,37	745,30	
	Итого за день:		46,94	49,62	232,57	1587,10	

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 3							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	18,40	13,90	76,20	503,00	224
c1-4кг	Плоды 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:	500	19,10	13,90	110,10	641,00	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	16,70	93,00	101
c1-4кг	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соевым	150	11,60	6,94	37,95	257,10	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	27,13	20,74	108,65	726,30	
	Итого за день:		46,23	34,64	218,75	1367,30	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
c5-1кг	Плоды 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	Суп картофельный с рисом	250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
c5-1кг	Котлета из птицы с соусом	100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Горох отварной с огурцом соевым	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	

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

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 Д/4							
Завтрак							
с1-4кл	Сыр варенка	60	0,90	3,00	6,60	57,00	1*
	Пшеничная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Каша 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	23,41	23,63	78,34	619,20	
Обед с1-4кл	Борщ с картошкой	200	1,59	4,92	16,33	100,10	82
	Варенные с соусом	100	8,89	8,63	9,63	156,25	234/330
	Рис отваренный с огурцом свежим	150	3,30	4,13	34,74	188,97	305/71
	Нашинкованный шпик	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб белый	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	700	18,16	18,28	116,30	691,72	
	Итого:		41,57	41,91	194,64	1310,92	
Завтрак с5-11кл	Сыр варенка	100	1,50	5,00	11,00	95,00	1*
	Пшеничная в соусе	100	13,90	15,50	3,80	210,00	290/331
	Каша 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 с5-11кл	Борщ с картошкой	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
	Варенные с соусом	100	8,89	8,63	9,63	156,25	234/330
	Рис отваренный с огурцом свежим	180	4,00	5,07	42,60	231,85	305/71
	Нашинкованный шпик	200	0,68	0,00	35,00	143,80	388
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб белый	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:	810	21,62	20,60	139,62	820,65	
	Итого:		50,94	49,44	243,49	1612,37	

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

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
с1-4кл	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17,20	20,80	23,56	351,00	289/71
	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	58,06	526,80	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	2,76	6,20	52,80	45
	Рассольник ленинградский	200	1,81	5,08	16,21	119,30	96
	Кнели из птицы с соусом	90	8,90	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	20,81	26,04	109,01	778,30	
	Итого за день:		42,61	48,94	167,07	1305,10	
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
	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

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
c1-4кг	Котлета с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Макароны отварные с икрой кабачковой	150	7,10	9,20	10,90	140,00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Итого:	502	18,70	21,15	52,23	453,60	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00	102
	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым	150	6,70	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	30	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
Итого:		700	22,08	27,76	129,57	855,20	
	Итого за день:		40,78	48,91	181,80	1308,80	
Завтрак							
c5-11кг	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
	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

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*
	с1-4кл Каша вязкая молочная	200	8,50	13,30	62,20	269,00	173-175
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	382
	Итого:	500	18,10	19,40	114,20	563,80	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00	52
	с1-4кл Суп овощной	200	1,53	5,00	11,57	96,90	99
	Запеканка картофельная с мясом	130	20,00	26,00	13,72	260,00	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:		28,53	37,80	87,09	693,50	
	Итого за день:	700	46,63	57,20	201,29	1257,30	
Завтрак	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00	121*
	с5-1кл 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							
	с5-1кл 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	
	Итого за день:		57,55	70,40	233,10	1478,35	

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

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 3								
Завтрак	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		
Обед								
с1-4кг	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00	103	
	Шницель с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331	
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	150	4,60	8,20	36,70	244,00	171/302/п.п	
	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	20,10	22,57	124,41	781,40		
	Итого за день:		43,24	47,83	191,41	1387,00		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	45	
с5-11кг	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	
с5-11кг	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		
	Итого за день:		54,05	50,96	211,27	1510,10		

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 4							
Завтрак							
c1-4кг	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,10	4,80	4,80	99,00	229
	Картофельное пюре с огурцом свежим	150	3,10	5,10	18,60	180,90	312
	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:	500	16,30	10,50	59,40	445,90	
Обед	Салат Витаминка	60	0,09	3,00	6,60	57,00	1*
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,59	4,92	16,33	100,10	82
c1-4кг	Птица тушеная в соусе	90	12,50	13,95	3,42	189,00	290/331
	Макароны отварные	150	5,30	4,80	28,60	179,40	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:	750	23,28	27,27	97,35	715,70	
	Итого за день:		39,58	37,77	156,75	1161,60	
Завтрак							
c5-11кг	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*
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	5,90	19,19	122,55	82
c5-11кг	Птица тушеная 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 категория: /-11 лет/12 лет и старше		Прием пищи				Наименование блюда			Вес блюда	Первые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
										Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 5															
Завтрак c1-4кг	Фрукты свежие									100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
	Омлет натуральный с икрой свекольной									156	15,68	25,60	10,20	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	23,78	26,20	58,80	473,00	
Обед c1-4кг	Суп картофельный с пшеном и рыбой									200	3,44	3,18	16,46	108,20	101/226
	Котлета из птицы с соусом									100	10,13	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим									150	1,98	11,00	14,33	160,30	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	
	Хлеб ржаной									20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Итого:									700	20,25	25,78	96,99	697,30	
	Итого за день:										44,03	51,98	155,79	1170,30	
Завтрак c5-11кг	Фрукты свежие									100	4,00	0,00	12,60	52,00	338
	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 c5-11кг	Суп картофельный с пшеном и рыбой									250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
	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 витаминизация С - витаминизация III блюда.

Технолог:

Завтрак 1-4 20,125 77,521 347,15
Завтрак 1-4 43,101 43,501 101,050 123,414
Завтрак 5-11 43,141 43,519 91,452 950,922
Усредн 5-11 41,100 41,004 143,548 830,015