

УТВЕРЖДАЮ

Директор
АО «Фабрика школьного питания»

Л.П. Резинкина

« 01 » 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Т.Бочарова Ч. Новокуйбышевск

« 01 » 2026 г.

« 01 » 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

« 01 » 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

с. Гениф

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
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

Возрастная категория: с 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 2			Белки	Жиры	Углеводы		
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

Возрастная категория: с 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	81.60	680.60	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:	550	27.48	18.90	124.32	866.60	
Обед с5-11кл	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.65	2.80	24.23	132.50	103
	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 с 5-9 кл.	Ватрушка с творогом 2/75	150	17.60	5.20	60.60	360.00	410
	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
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	
	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.80	25.20	127.20	378
	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
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: с 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	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							
с5-11кл	Суп картофельный с рисом	250.00	2.00	2.72	20.92	116.25	101
	Гуляш	100.00	10.50	18.50	3.70	190.00	260
	Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленным	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							
с 5-9 кл.	Крендель сахарный	150	6.60	10.50	47.25	310.50	119*
	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

Менюприготавливаемых блюд							
Прием пищи	Возрастная категория: С 12 лет и старше						
	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
	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
с 5-9 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
			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 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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак с 5-11 кл.	Плоды свежие яблоко	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	18.61	28.64	28.00	326.70	
	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:	555	23.11	29.24	76.60	544.70	
Обед с 5-11 кл.	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	5.27	4.05	20.57	142.80	101/226
	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	
	Компот из кураги	200	1.00	0.00	34.00	140.20	143
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.60	21.00	106.00	348
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	
	Итого:	800	28.00	29.05	116.59	816.20	
Полдник с 5-9 кл.	Сдоба обыкновенная	50	4.00	6.60	30.10	196.00	409
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	
	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 йодированная соль.

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

Технолог

