

УТВЕРЖДАЮ

Директор
АО «Фабрика школьного питания»

Л. П. Резинкина

« 01 » 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевск

О. В. Борисова

« 01 » 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Короткова Н.М.

« 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**

смет

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1 Понедельник (1)								
Завтрак	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	п.п.	
	Итого:	507	15.58	17.52	68.86	495.60		
Обед	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	п.п.	
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	16.00	78.00	п.п.	
	Итого:	700	32.52	23.88	112.60	706.60		
Полдник	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		
		Итого за день:	1507	56.2	56.2	257.56	1674.2	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи								Наименование блюда								Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 Вторник (2)								Белки	Жиры	Углевод												
Завтрак		Яйцо вареное												40		5.10	4.60	0.30	63.00	209		
		Батон с маслом сливочным												60		3.85	9.18	23.70	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		20.31	24.46	94.00	693.10			
Обед		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	171/302/2*		
		Компот из кураги												200		1.00	0.00	34.00	140.20	348		
		Хлеб пшеничный												30		2.40	0.40	12.60	63.60	п.п.		
		Хлеб ржаной												20		1.30	0.20	8.00	39.00	п.п.		
		Итого:												700		23.15	24.55	100.50	705.40			
Полдник		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		49.66	52.61	258.8	1713.1			

Меню приготавливаемых блюд		Возрастная категория: 7-11 лет		Рацион: завтрак-обед-полдник		Сезон: осень-зима	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 Среда (3)			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	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	п.п.
	Итого:	500	21.38	16.40	118.92	689.00	
Обед	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 соленным	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	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	п.п.
	Итого:	700	27.65	25.12	110.06	730.45	
Полдник	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	

Меню приготавливаемыхблюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 Четверг (4)			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Рагу из птицы с огурцом свежим	245	17.20	20.80	32.50	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	п.п.
	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
	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	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	п.п.
	Итого:	750	23.81	26.04	109.01	778.30	
Полдник	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.00	86.00	п.п.
	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	1783.1	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 Пятница (5)		Белки		Жиры	Углевод ы			
Завтрак	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	п.п.	
	Итого:	530	20.41	27.18	78.52	619.20		
Обед	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	305/71	
	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	п.п.	
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	п.п.	
	Итого:	700	27.90	27.23	105.36	705.75		
Полдник	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	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 Понедельник (6)		Белки		Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Биточек с соусом		100	9.00	11.55	12.73	185.00	268/331
	Макароны отварные с икрой кабачковой		150	7.10	9.20	25.90	157.00	202/309/п.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	п.п.
	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
	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	п.п.
	Хлеб ржаной		20	1.30	0.20	8.00	39.00	п.п.
	Итого:		700	23.76	30.98	123.94	843.40	
Полдник	Крендель сахарный		100	4.40	7.00	31.50	207.00	119*
	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	1628.4		

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 Вторник (7)			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Батон с сыром	80	9.40	7.71	1.12	240.60	к/п
	Каша вязкая молочная из пшена	220	8.93	8.90	53.57	330.22	173
	Какао с молоком	200	3.70	3.20	26.70	150.80	382
	Итого:	500	22.03	19.81	81.39	721.62	
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	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	п.п.
	Итого:	750	36.91	24.76	106.60	804.02	
Полдник	Пирожок с яблоком	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	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 Среда (8)							
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	п.п.
	Итого:	500	23.14	25.26	67.00	605.60	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4.06	4.28	19.00	131.00	102
	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	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	п.п.
	Итого:	700	23.00	26.36	105.27	731.40	
Полдник	Булочка чайная	100	9.80	11.40	47.60	332.00	630/2013
	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	1812.8	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 Четверг (9)			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.10	10.10	12.80	143.00	229
	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	п.п.
	Итого:	507	16.40	15.80	68.40	494.90	
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
	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	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	п.п.
	Итого:	750	23.10	25.75	113.16	725.45	
Полдник	Пирожок с джемом	100	5.60	1.90	57.50	269.00	409
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
	Итого:	300	5.70	1.90	72.50	329.00	
Итого за день:		1557	45.2	43.45	254.06	1549.35	

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет Рацион: завтрак-обед-полдник Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 Пятница (10)			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Плоды 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	п.п.
	Итого:	506	20.18	26.20	67.30	473.00	
Обед	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	п.п.
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	п.п.
	Итого:	700	23.18	25.85	100.51	712.80	
Полдник	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	1637.8	

Завтрак	201.53	174.9	787.02	5831.82
Обед	264.98	593.1	1087.01	7443.57
Полдник	76.21	73.51	776.26	3895.2

Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-11 лет
В питании ежедневно используется йодированная соль

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2007г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Технолог

