

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АО «Фабрика школьного питания»



Семедован

Френк Н.В

Френк



СОГЛАСОВАНО

Директор

ГБОУ СОШ № 11

Френк Н.В

« 07 » 09 2026

Семедован № 11

ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ Г/О НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ БЕЗ ЯИЦ

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Тертая с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184.00	279/331
с 1-4 кл.	Картофель отварной с маслом	170	5.52	4.84	29.17	183.00	202/309/70
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.40	12.60	63.60	
	Итого:	500	15.58	17.52	68.86	495.60	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2.12	2.22	19.38	106.00	103
с 1-4 кл.	Мясо отварной	30	21.70	18.60	27.60	183.00	265/п.п
	Рис отварной	150	21.50	12.20	21.50	117.00	125
	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	52.08	34.02	134.48	706.60	
Итого за день:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Сыр	20	Белки	Жиры	Углеводы	63.00		
с 1-4 кл	Батон с маслом сливочным	60	3.90	9.90	25.60	207.50	14	50/10
	Каша вязкая молочная рисовая	200	7.78	8.00	41.70	270.80	173	190/5/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.30	151.80	379	
	Итого:	480	20.36	25.18	95.90	693.10		
Обед	Пти 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	50/50 год
с 1-4 кл	Каша рассыпчатая гречневая со свежей отварной	150	8.04	7.46	23.80	147.00	171/302/2*	120/30
	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		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 День 3							
с 1-4 кл.	Запеканка картофельная с мясом	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
	Картофельное пюре с соусом соевым	150	8.04	7.46	23.80	203.00	312/70
	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	24.09	21.28	97.18	685.20	

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 соусом свежим	245	17.20	20.80	32.50	351.00	289/71
с 1-4кл	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	Свежкя отварная	60	0.84	2.76	6.20	52.80	52
	Рассольник ленинградский	200	1.81	5.08	16.21	119.30	96
с 1-4кл	Кнели из птицы с соусом	90	11.90	11.30	0.40	162.00	301/331
	Овощи припущенные	150	5.40	6.30	36.60	225.00	136
	Компот из свежих плоов (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	

175/50/20 кур

40/50 филе

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Икра морковная	60	0,90	3,00	6,60	57,00	1*
с1-4кл	Т.у.ишш	90	9,50	17,50	3,60	189,00	260
	Капша расквашенная 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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,59	4,92	16,33	100,10	82
с1-4кл	Биточки рыбные паровые с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
	Картофельное пюре с соусом 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	23,01	24,53	108,46	734,50	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая и ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Биточек с соусом	100	9,00	11,55	12,73	185,00	268/331
с1-4кл	Картофель отварной	150	7,10	9,20	25,90	157,00	202/309/лп
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	377
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Итого:	500	20,30	21,35	75,63	513,00	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,18	16,74	93,00	101
с1-4кл	Т.у.ишш	90	9,50	17,50	3,60	189,00	260
	Капша расквашенная гречневая с соусом соевым	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	

50/50 гов.

40/50
130/20

Менюпритотавляемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 2	Батон с сыром	80	9.40	7.71	1.12	240.60		60/20
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена	220	8.93	8.90	53.57	330.22	173	210/5/5
с 1-4 кл.	Какао с молоком	200	3.70	3.20	26.70	150.80	382	
	Итого:	500	22.03	19.81	81.39	721.62		
	Салат из свежих отварной	100	1.60	6.00	11.00	104.00	52	
Обед	Суп овощной	200	1.53	5.00	11.57	96.90	99	
с 1-4 кл.	Жаркое по - домашнему	180	28.38	12.96	33.23	370.52	259	30/150
	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		

Меню притотавляемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 3	Икра свекольная	60	0.84	2.76	6.20	52.80	2*	
Завтрак	Плов из птицы	200	19.00	22.00	29.00	408.00	291	150/50 кур
с 1-4 кл.	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 крупой	200	3.52	3.25	16.46	115.50	101	
Обед	Тфреши с соусом	100	7.46	12.28	11.09	184.00	279/331	50/50 сви
с 1-4 кл.	Овоши припущенные	150	7.10	9.20	19.58	170.00	136	
	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	22.46	25.33	102.73	715.90		

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 припущенная с овощами	100	9.00	11.55	12.73	185.00	268/331
с 1-4 кл.	Картофельное пюре с отрубом свежим	150	3.10	5.10	18.60	180.90	312
	Чай с сахаром	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.60	21.00	106.00	
	Итого:	507	16.30	17.25	68.33	536.90	
	Свежela отварная	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.	Пшениель 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	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляши	90	15.68	25.60	18.70	255.00	260
с 1-4 кл	Капша рассыпчатая гречневая	150	0.10	0.00	15.00	60.00	173
	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:	490	20.28	26.20	82.30	533.00	
	Суп картофельный с рисом	200	3.52	3.25	16.46	115.50	101
Обед	Котлета из птицы с соусом	100	10.13	11.00	11.60	186.00	295/331
с 1-4 кл.	Рату овощное с отрубом 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	
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00	
Итого:		700	23.18	25.85	100.51	712.80	