согласовано
Павлычева Л.М.
17.09.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АО «Фабрика школьного питания»

_____ Л.П. Резинкина

«_____»_____2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ ООШ № 11 г. Новокуйбышевск

_____ Левина Н.Б

«17»09 2026

СТОЛОВАЯ №

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 1 День 1			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели на пару	**50**	7.46	12.28	11.09	184.00	**279/331**	гов
с 1-4 кл.	Картофель отварной с огурцом	**200**	5.52	4.84	29.17	183.00	**202/309/70**	150/50
	Чай с сахаром	**200**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**	
	Хлеб ржаной	**50**	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 отварное	**50**	21.70	18.60	27.60	183.00	**265/п.п**	гов.
	Рис отварной, свекла отварная	**200**	21.50	12.20	21.50	117.00	**125**	150/50
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**	
	Хлеб ржаной	**50**	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**700**	**49.48**	**33.62**	**118.48**	**619.60**		
	Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 1 День 2			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная	**100**	5.10	4.60	0.30	63.00	**288**	
с1-4кл	Капуста тушеная	**150**	3.90	9.90	25.60	207.50	**139**	50/10
	Чай с сахаром	**200**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**	190/5/5
	Хлеб ржаной	**50**	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**500**	**13.20**	**15.10**	**62.90**	**432.50**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	**200**	1.41	4.94	9.37	130.60	**88**	
с1-4кл	Биточки паровые	**80**	9.00	11.55	12.73	185.00	**268**	50/50 гов
	Каша рассыпчатая гречневая со свеклой отвар	**170**	8.04	7.46	23.80	147.00	**171/302/2***	120/50
	Компот из кураги	**200**	1.00	0.00	34.00	140.20	**348**	
	Хлеб ржаной	**50**	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**700**	**23.45**	**24.55**	**100.90**	**699.80**		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
еделя 1 День 3			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
с 1-4 кл.	Плов из птицы	170	19.00	22.00	29.00	708.00	291	
	Плоды свежие (яблоко)	100	0.48	0.00	15.12	62.40	338	
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376	
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.40	12.60	58.50		
	Итого:	**500**	**21.98**	**22.40**	**71.72**	**888.90**		
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2.12	2.22	19.38	106.00	103	
с 1-4 кл.	Котлета из птицы	50	10.13	11.00	11.60	186.00	295/331	филе
	Картофель отварной, с икрой кабачковой	200	8.04	7.46	23.80	203.00	312/70	150/50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	21.80	87.60	349	
	Хлеб ржаной	50	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**700**	**46.37**	**43.68**	**169.30**	**1568.50**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 1 День 4			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рагу из птицы с огурцом свежим	260	17.20	20.80	32.50	351.00	289/71	180/50/30
с1-4кл	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376	
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.50	16.80	78.00		
	Итого:	**500**	**20.50**	**21.30**	**64.30**	**489.00**		
Обед	Свекла отварная	40	0.84	2.76	6.20	48.20	52	
с1-4кл	Рассольник ленинградский	200	1.81	5.08	16.21	119.30	96	
	Гуляш	90	11.90	11.30	0.40	162.00	301/331	40/50
	Овощи припущенные	150	5.40	6.30	36.60	225.00	136	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.00	29.00	116.60	342	
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	8.00	39.00		
	Итого:	**700**	**21.41**	**25.64**	**96.41**	**710.10**		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 1 День 5			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Икра морковная	60	0.90	3.00	6.60	57.00	1*	
с1-4кл	Мясо отварное	50	9.50	17.50	3.60	189.00	260	40/50 гов
	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 ржаной	40	1.30	0.20	8.00	78.00		
	Итого:	**500**	**19.31**	**26.98**	**73.92**	**633.60**		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	4.92	16.33	100.10	82	
с1-4кл	Биточки рыбные паровые	80	9.00	11.55	12.73	185.00	268/331	50/50
	Картофель отварной	170	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 ржаной	50	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**700**	**23.31**	**24.53**	**108.86**	**728.90**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 2 День 1			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Биточек паровой	50	9.00	11.55	12.73	185.00	268	гов.
с1-4кл	Картофель отварной с огурцом свежим	200	7.10	9.20	25.90	157.00	202/309/п.п	150/50
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	16.00	65.00	377	
	Хлеб ржаной	50	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**500**	**20.30**	**21.35**	**75.63**	**504.00**		
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1.60	2.18	16.74	93.00	101	
с1-4кл	Гуляш	90	9.50	17.50	3.60	189.00	260	40/50
	Каша рассыпчатая гречневая	160	8.00	10.60	49.80	321.00	171	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.00	29.00	116.60	342	
	Хлеб ржаной	50	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**700**	**23.26**	**30.88**	**120.14**	**816.60**		

Менюприготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Рыба отварня	**100**	9.40	7.71	1.12	240.60	**226**	60/20
Завтрак	Горох отварной, огурец свежий	**200**	8.93	8.90	53.57	330.22	**173**	150/50
с 1-4 кл.	Чай с сахаром	**200**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**	
	Хлеб ржаной	**50**	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**500**	**18.53**	**16.61**	**70.69**	**635.82**		
	Салат из свеклы отварной	**70**	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 гов.
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.10	0.00	21.80	87.60	**349**	
	Хлеб ржаной	**50**	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**700**	**35.61**	**24.56**	**98.60**	**756.02**		

Прием пищи Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	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 ржаной	**40**	1.30	0.20	8.00	78.00		
	Итого:	**500**	**21.24**	**24.96**	**58.20**	**598.80**		
	Суп картофельный с крупой	**200**	3.52	3.25	16.46	115.50	**101**	
Обед	Тефтели паровые	**80**	7.46	12.28	11.09	184.00	**279/331**	50/50 свин
с 1-4 кл.	Овощи припущенные	**170**	7.10	9.20	19.58	170.00	**136**	
	Напиток из плодов шиповника	**200**	0.68	0.00	35.00	143.80	**388**	
	Хлеб ржаной	**50**	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**700**	**22.76**	**25.33**	**103.13**	**710.30**		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 2 День 4			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба припущенная с овощами	100	9.00	11.55	12.73	185.00	268/331	
с 1-4 кл.	Картофель отварной	150	3.10	5.10	18.60	180.90	312	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	16.00	65.00	377	
	Хлеб ржаной	50	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**500**	**16.30**	**17.25**	**68.33**	**527.90**		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	4.92	16.33	100.10	82	
с 1-4 кл.	Шницель (паровой)	50	9.00	11.55	12.73	93.00	268	гов
	Рис припущенный, огурец свежий	200	9.42	4.75	39.30	214.35	305	150/50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	21.80	87.60	349	
	Хлеб ржаной	50	4.00	0.60	21.00	97.00		
	Итого:	**700**	**24.11**	**21.82**	**111.16**	**592.05**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 5			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
с 1-4 кл	Биточек паровой	50	9.00	11.55	12.73	93.00	268
	Каша рассыпчатая гречневая	130	8.00	10.60	49.80	185.00	171
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Хлеб ржаной	20	4.00	0.60	21.00	39.00	
	Итого:	**500**	**21.60**	**22.75**	**112.13**	**434.00**	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	3.52	3.25	16.46	115.50	101
с 1-4 кл.	Птица отварная	100	10.13	11.00	11.60	186.00	288
	Рагу овощное	150	4.83	11.00	17.85	168.50	143
	Компот из кураги	200	1.00	0.00	34.00	140.20	348
	Хлеб ржаной	50	1.30	0.20	8.00	97.00	
	Итого:	**700**	**20.78**	**25.45**	**87.91**	**707.20**	