(4б класс)

Согласовано
Еремина О.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АО «Фабрика школьного питания»

_____ Л.П. Резинкина

«_____»_____2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
Директор
_____
«01» 09 2026

Столовая № 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 ГЛЮТЕНА

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 (без муки)	**50**	7.46	12.28	11.09	184.00	**279**	гов.
с 1-4 кл.	Картофель отварной	**150**	5.52	4.84	29.17	183.00	**310**	
	Чай с сахаром	**200**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**	
	Яблоко	**100**	0.40	0.00	12.60	52.00	**338**	
	Итого:	**500**	**13.58**	**17.12**	**68.86**	**484.00**		
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	**200**	2.12	2.22	19.38	106.00	**102**	
с 1-4 кл.	Мясо отварной	**50**	21.70	18.60	27.60	183.00	**241**	гов.
	Рис отварной	**150**	21.50	12.20	21.50	117.00	**125**	
	Икра кабачковая	**100**	21.50	12.20	21.50	117.00	**п/п**	
	Компот из свежих плодов (яблок)	**200**	0.16	0.00	29.00	116.60	**342**	
	Итого:	**700**	**66.98**	**45.22**	**118.98**	**639.60**		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

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**	
с1-4кл	Сыр	**50**	3.90	9.90	25.60	207.50	**к/п**	50/10
	Каша вязкая молочная рисовая	**210**	7.78	8.00	41.70	270.80	**173**	200/5/5
	Чай с сахаром	**200**	0.20	0.00	16.00	65.00	**377**	
	Итого:	**500**	**16.98**	**22.50**	**83.60**	**606.30**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	**200**	1.41	4.94	9.37	130.60	**88**	
с1-4кл	Биточки паровые (без муки)	**50**	9.00	11.55	12.73	185.00	**268**	гов.
	Свекла отварная	**100**	8.04	7.46	23.80	147.00	**2***	
	Каша рассыпчатая гречневая	**150**	8.04	7.46	23.80	147.00	**171/302**	
	Компот из кураги	**200**	1.00	0.00	34.00	140.20	**348**	
	Итого:	**700**	**27.49**	**31.41**	**103.70**	**749.80**		

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	Запеканка из протертого творога и моркови	180	18.40	16.00	76.20	503.00	224	150/30
с 1-4 кл.	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	
	Итого:	**500**	**18.98**	**16.00**	**106.32**	**625.40**		
Обед	Суп картофельный с рисом	200	2.12	2.22	19.38	106.00	103	
с 1-4 кл.	Котлета из птицы (на пару) (без муки)	50	10.13	11.00	11.60	186.00	295	50 филе
	Икра кабачковая	100	8.04	7.46	23.80	203.00	п/п	
	Картофельное пюре	150	8.04	7.46	23.80	203.00	312	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	21.80	87.60	349	
	Итого:	**700**	**28.43**	**28.14**	**100.38**	**785.60**		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

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	285	17.20	20.80	32.50	351.00	289/71	175/50/60 кур
с1-4кл	Чай с молоком	215	1.40	1.60	17.70	91.00	378	
	Итого:	**500**	**18.60**	**22.40**	**50.20**	**442.00**		
Обед	Свекла отварная	60	0.84	2.76	6.20	52.80	52	
с1-4кл	Рассольник ленинградский (с рисом)	200	1.81	5.08	16.21	119.30	96	
	Кнели из птицы (на пару) (без муки)	80	11.90	11.30	0.40	162.00	301	филе
	Овощи припущенные	160	5.40	6.30	36.60	225.00	136	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.00	29.00	116.60	342	
	Итого:	**700**	**20.11**	**25.44**	**88.41**	**675.70**		

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	Гуляш (без муки)	90	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	
	Итого:	**500**	**18.01**	**26.78**	**65.92**	**555.60**		
Обед	Яблоко	100	0.32	0.00	12.60	58.40	338	
с1-4кл	Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	4.92	16.33	100.10	82	
	Биточки рыбные паровые (без муки)	50	9.00	11.55	12.73	185.00	268	
	Картофель отварной	150	8.04	7.46	23.80	203.00	312	150
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.00	35.00	143.80	388	
	Итого:	**700**	**19.31**	**23.93**	**87.86**	**631.90**		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 2 День 1			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Биточек паровой (без муки)	50	9.00	11.55	12.73	185.00	268/331	гов
с1-4кл	Капуста тушеная	150	7.10	9.20	25.90	157.00	321	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	16.00	65.00	377	
	Яблоко	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338	
	Итого:	**500**	**16.70**	**20.75**	**67.23**	**459.00**		
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1.60	2.18	16.74	93.00	101	
с1-4кл	Гуляш (без муки)	90	9.50	17.50	3.60	189.00	260	40/50 гов.
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.00	10.60	49.80	321.00	171/302	
	Свекла отварная	60	2.50	3.50	27.00	118.00	2*	
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.00	29.00	116.60	342	
	Итого:	**700**	**21.76**	**33.78**	**126.14**	**837.60**		

Менюприготавливаемых блод

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 2 День 2			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр	70	9.40	7.71	1.12	240.60	к/п	60/20
с 1-4 кл.	Каша вязкая молочная из пшена	230	8.93	8.90	53.57	330.22	173	220/5/5
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	16.00	65.00	377	
	Итого:	500	**18.53**	**16.61**	**70.69**	**635.82**		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1.60	6.00	11.00	104.00	52	
с 1-4 кл.	Суп овощной	200	1.53	5.00	11.57	96.90	99	
	Жаркое по - домашнему	200	28.38	12.96	33.23	370.52	259	50/150 гов.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.10	0.00	21.80	87.60	349	
	Итого:	700	**31.61**	**23.96**	**77.60**	**659.02**		

Меню приготавливаемых блод

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 2 День 3			Белки	Жиры	Углеводы			
	Икра свекольная	100	0.84	2.76	6.20	72.10	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	
	Итого:	500	**19.94**	**24.76**	**50.20**	**540.10**		
	Суп картофельный с рисом	200	3.52	3.25	16.46	115.50	101	
Обед	Тефтели паровые (без муки)	50	7.46	12.28	11.09	184.00	279	50
с 1-4 кл.	Овощи 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	
	Яблоко	100	0.48	0.00	15.20	60.10	376	
	Итого:	700	**19.24**	**24.73**	**97.33**	**673.40**		

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 приущенная с овощами (без муки)	100	9.00	11.55	12.73	185.00	268/331	50/50
с 1-4 кл.	Картофельное пюре с огурцом свежим	200	3.10	5.10	18.60	180.90	312/70	150/50
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	16.00	65.00	377	
	Итого:	500	12.30	16.65	47.33	430.90		
Обед	Свекла отварная	100	0.09	3.00	6.60	57.00	1*	
с 1-4 кл.	Борщ с капустой и картофелем	200	1.59	4.92	16.33	100.10	82	
	Шницель (паровой) (без муки)	50	9.00	11.55	12.73	185.00	268	гов.
	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	
	Итого:	700	20.20	24.22	96.76	644.05		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 2 День 5			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плоды свежие яблоко	115	0.40	0.00	12.60	52.00	338	
с 1-4 кл	Омлет натуральный	106	15.68	25.60	18.70	255.00	210	
	Икра свекольная	80	0.10	0.00	15.00	60.00	376	
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	377	
	Итого:	501	16.28	25.60	61.30	427.00		
Обед	Салат из свежей капусты	100	1.20	3.20	7.80	62.10	45	
с 1-4 кл.	Суп картофельный с рисом	200	3.52	3.25	16.46	115.50	101	
	Котлета из птицы (на пару) (без муки)	50	10.13	11.00	11.60	186.00	295	филе
	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	
	Итого:	700	20.68	28.45	87.71	672.30		

Технолог