



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«Фабрика школьного питания»



Согласовано

Директор школы №

*ГБОУ СОШ № 8, ОГП  
г. Новокуйбышевск  
Е. В. Харламов*

для  
документа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АО «ФШП»



*Резинкина Л.П.*

**Примерное циклическое меню  
завтраков и обедов на осенне- зимний период учащихся с 5 – 11 класс  
и детей с ограниченными возможностями здоровья с 5 - 11 класс  
общеобразовательной школы  
г. о. Новокуйбышевск**

2024 – 2025

*Согласовано:  
Председатель Совета родителей  
(законных представителей)  
обучающихся  
Лор А. В. Портманкина*

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-1 кл</b>	Тефтели с соусом	100	7,46	12,28	11,09	184,00	279/331
	Макароны отварные с огурцом соленым	200	5,38	4,89	29,20	183,00	202/309/70
	Чай с сахаром	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	550	16,94	17,77	76,29	533,00	
	<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>							
<b>с5-1 кл</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,00	5,35	23,80	163,80	102
	Плов с икрой кабачковой	250	18,00	37,10	42,60	577,60	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	
	<b>Итого:</b>	800	30,56	43,65	136,60	1063,20	
			47,50	61,42	212,89	1596,20	
	<b>Итого за день:</b>						

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
c5-1 кл	Булочка "бутербродная" с сыром	130	16,00	10,80	57,40	390,00	110*/15
	Каша вязкая молочная	220	6,70	13,30	38,50	300,00	173-175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,30	151,80	379
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>26,28</b>	<b>26,78</b>	<b>124,20</b>	<b>841,80</b>	
<b>Обед</b>							
c5-1 кл	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	4,80	11,50	129,00	88
	Биточки с соусом	100	7,10	9,20	10,90	168,00	268/331
	Картофельное пюре со свеклой отварной	180	3,60	5,20	21,50	168,00	312/2*
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>18,60</b>	<b>20,00</b>	<b>106,90</b>	<b>750,20</b>	
			<b>44,88</b>	<b>46,78</b>	<b>231,10</b>	<b>1592,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>						

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	200	24,50	18,50	101,60	670,60	224
<b>с5-11кл</b>	Фрукты свежие	150	0,60	0,00	18,90	78,00	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,20</b>	<b>18,50</b>	<b>135,50</b>	<b>808,60</b>	
		250	2,00	2,76	20,90	116,30	101
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
<b>с5-11кл</b>	Котлета из птицы с соусом	180	13,40	1,35	43,60	241,00	197/70
	Горох отварной с огурцом соленым	200	0,10	0,00	21,80	87,60	349
	Компот из смеси сухофруктов	50	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	800	30,80	15,91	126,90	775,90	
	<b>Итого:</b>		<b>56,00</b>	<b>34,41</b>	<b>262,40</b>	<b>1584,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>						

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
		<b>100</b>	1,50	5,00	11,00	95,00	<b>1*</b>
<b>Завтрак</b>	Салат Витаминка	<b>100</b>	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>290/331</b>
<b>с5-11кл</b>	Птица тушенная в соусе	<b>180</b>	9,02	7,54	48,87	299,52	<b>171/302</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Чай с сахаром	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб пшеничный	<b>640</b>	<b>29,32</b>	<b>28,84</b>	<b>103,87</b>	<b>791,72</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	1,80	5,00	15,00	112,00	<b>82</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>100</b>	6,40	5,90	9,10	125,00	<b>239/331</b>
<b>с5-11кл</b>	Тефтели рыбные с соусом	<b>180</b>	3,80	4,76	39,57	249,23	<b>305/71</b>
	Рис припущенный с огурцом свежим	<b>200</b>	0,68	0,00	35,00	143,80	<b>388</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	Хлеб ржаной	<b>810</b>	<b>18,78</b>	<b>16,66</b>	<b>131,87</b>	<b>796,23</b>	
	<b>Итого:</b>						
			<b>48,10</b>	<b>45,50</b>	<b>235,74</b>	<b>1587,95</b>	
	<b>Итого за день:</b>						

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-1 кл</b>	Рагу из птицы с огурцом свежим	<b>280</b>	19,64	23,14	27,16	394,80	<b>289/71</b>
	Чай с молоком	<b>215</b>	1,40	1,60	17,70	91,00	<b>378</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>25,84</b>	<b>25,54</b>	<b>70,06</b>	<b>613,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	<b>100</b>	1,40	4,60	10,30	88,00	<b>45</b>
<b>с5-1 кл</b>	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	1,90	5,20	16,70	136,30	<b>96</b>
	Кнели из птицы с соусом	<b>100</b>	9,88	12,55	0,44	180,00	<b>301/331</b>
	Макароны отварные	<b>180</b>	6,40	5,80	34,30	215,30	<b>202/309</b>
	Компот из свежих плодов (яблок)	<b>200</b>	0,16	0,00	29,00	116,60	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,00	0,30	12,00	58,50	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>24,14</b>	<b>28,85</b>	<b>115,34</b>	<b>858,30</b>	
			<b>49,98</b>	<b>54,39</b>	<b>185,40</b>	<b>1471,30</b>	
	<i>Итого за день:</i>						

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2 День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	Булочка Творожная	100	5,90	2,90	25,30	144,00
<b>с5-11кл</b>	Каша вязкая молочная	230	9,78	15,30	77,53	326,00
	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	8,40	42,40
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,98</b>	<b>21,67</b>	<b>137,93</b>	<b>663,20</b>
<b>Обед</b>						
<b>с5-11кл</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,60	6,00	11,00	104,00
	Суп из овощей	250	1,75	4,90	14,20	109,00
	Запеканка картофельная с мясом	180	27,69	36,00	21,30	401,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,00
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>36,44</b>	<b>47,70</b>	<b>97,30</b>	<b>846,60</b>
			<b>57,42</b>	<b>69,37</b>	<b>235,23</b>	<b>1509,80</b>
	<b>Итого за день:</b>					

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	<b>100</b>	1,40	4,60	10,30	88,00	<b>45</b>
<b>с5-1 кл</b>	Плов из птицы	<b>200</b>	19,00	22,00	29,00	408,00	<b>291</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,50</b>	<b>27,20</b>	<b>75,30</b>	<b>662,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>250</b>	2,65	2,80	24,20	132,00	<b>103</b>
<b>с5-1 кл</b>	Шницель с соусом	<b>100</b>	7,10	9,20	10,90	168,00	<b>268/331</b>
	Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой	<b>180</b>	5,31	5,69	37,20	202,50	<b>171/302/п.п</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,68	0,00	8,00	143,80	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	4,00	0,60	21,00	106,00	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>21,04</b>	<b>18,49</b>	<b>109,30</b>	<b>791,30</b>	
			<b>45,54</b>	<b>45,69</b>	<b>184,60</b>	<b>1453,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>						



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше**

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>с5-11кл</b>	Биточки рыбные с соусом	<b>100</b>	7,10	6,80	7,70	160,50	<b>234/330</b>
	Картофельное пюре с огурцом свежим	<b>190</b>	3,92	6,46	23,56	230,00	<b>312</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,10	0,00	15,00	60,00	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,80	0,80	25,20	127,20	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,92</b>	<b>14,06</b>	<b>71,46</b>	<b>577,70</b>	
<b>Обед</b>	Салат Витаминка	<b>100</b>	1,50	5,00	11,00	95,00	<b>1*</b>
<b>с5-11кл</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,80	5,00	15,00	112,00	<b>82</b>
	Птица тушенная в соусе	<b>100</b>	13,90	15,50	3,80	210,00	<b>290/331</b>
	Макароны отварные	<b>180</b>	6,00	5,80	34,00	215,00	<b>202/309</b>
	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,10	0,00	21,80	87,60	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,40	12,60	63,60	
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>27,00</b>	<b>31,90</b>	<b>106,20</b>	<b>822,20</b>	
			<b>42,92</b>	<b>45,96</b>	<b>177,66</b>	<b>1399,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>						

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Целевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00	338
<b>с5-1 Ккл</b>	Омлет натуральный с икрой свекольной	205	20,61	33,64	11,20	301,70	210
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>25,11</b>	<b>34,24</b>	<b>59,80</b>	<b>520,40</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	4,30	3,98	20,57	135,50	101/226
<b>с5-1 Ккл</b>	Котлета из птицы с соусом	100	10,00	11,00	11,60	186,00	295/331
	Рагу овощное с огурцом свежим	180	2,50	12,50	16,30	183,00	143
	Компот из кураги	200	1,00	0,00	34,00	140,20	348
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,60	21,00	106,70	
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,00	39,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>23,10</b>	<b>28,28</b>	<b>111,47</b>	<b>790,40</b>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>48,21</i>	<i>62,52</i>	<i>171,27</i>	<i>1310,80</i>	
	<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>		<i>41,77</i>	<i>42,68</i>	<i>176,76</i>	<i>1274,46</i>	
	<b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше</b>		<i>49,41</i>	<i>48,82</i>	<i>210,04</i>	<i>1469,57</i>	

В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда.

Технолог: