

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АО «Фабрика школьного питания»



Л.П. Резинкина

« _____ » 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



ГБОУ СОШ № 8, Новокуйбышевск

Черная

Е. В. Черная

« _____ » 2026

Согласовано

Председатель Совета родителей
(законных представителей) обучающихся
ГБОУ СОШ № 8, Новокуйбышевск

Гор

А. В. Горюхино

СТОЛОВАЯ №

ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ Г/О НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ (БЕЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД ИЗ ГОВЯДИНЫ)

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели с соусом (томатным)	100	7.46	12.28	11.09	184.00	279/587
с 5-11 кл.	Макароны отварные с огурцом соленым	200	6.48	5.59	29.70	195.00	202/309/70
	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	
	Итого:	557	18.14	18.47	77.79	550.00	

50/50 свин

170/30

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
с5-11кл	Пирожок с картофелем	100	6.10	3.60	42.50	227.00	409/767
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.00	9.82	27.80	207.00	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:	550	23.70	18.42	98.20	620.60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из птицы с соусом (томатный)	100	10.13	11.00	11.60	186.00	295/587
с5-11кл	Горох отварной с огурцом соленым	190	13.44	13.56	44.01	297.90	197/70
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.80	25.20	127.20	
	Итого:	550	28.47	25.36	95.81	671.10	

50/50 филе

150/40

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	300	18.00	22.50	37.14	394.80	289/71
с 5-11 кл.	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	
	Итого:	557	22.20	23.10	74.14	565.80	

200/50/50 кур

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 5			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат Витаминка	100	1.50	5.00	11.00	95.00	1*
с5-11кл	Гуляш	100	10.50	18.50	3.70	190.00	260
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.02	7.54	48.87	299.52	171/302
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.80	25.20	127.20	
	Итого:	640	25.92	31.84	103.77	771.72	

50/50 свин

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 1			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
с5-11кл	Гуляш	100	10.50	18.50	3.70	190.00	260
	Макароны отварные с икрой кабачковой	180	8.52	11.04	26.87	204.00	202/309/п.п
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Хлеб пшеничный	65	5.20	0.78	27.30	137.80	
	Итого:	552	21.72	30.32	73.87	596.80	

50/50 свин

150/30

Менюприготавливаемых блюд

Возрастная категория: С 12 лет и старше

Прием пищи	Возрастная категория: С 12 лет и старше						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
Неделя2 День 2			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1.60	6.00	11.00	104.00	52
с 5-11 кл	Жаркое по - домашнему	180	28.38	12.96	33.23	370.52	259
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Хлеб пшеничный	65	5.20	0.86	27.30	138.12	
	Итого:	552	35.38	19.82	87.53	677.64	
Прием пищи							
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 3			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Салат из белокочанной капусты	100	1.40	4.60	10.30	88.00	45
Завтрак	Плов из птицы	200	19.00	22.00	30.40	408.00	291
с 5-11 кл.	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:	550	24.50	27.20	76.70	662.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 4			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.10	10.10	12.80	143.00	229
с 5-11 кл.	Картофельное пюре (на воде) с огурцом свежим	190	4.00	7.56	23.60	230.00	312
	Чай с сахаром, с лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	377
	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.80	25.20	127.20	
	Итого:	557	18.10	18.46	77.60	565.20	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плоды свежие яблоко	100	0.40	0.00	12.60	52.00	338
с 5-11 кл.	Котлета из птицы с соусом (томатным)	100	10.13	11.00	11.60	186.00	295/587
	Картофель отварной	180	3.42	7.92	26.64	190.80	125
	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:	610	16.45	19.32	78.44	552.40	

50/50, филе

Технолог

