



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«Фабрика школьного питания»



Согласовано  
Директор школы № 13

*Н. В. Таханова*

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор АО «ФШП»

*О. С. Петрухина*  
О.С. Петрухина

**Примерное циклическое меню  
завтраков и обедов на осенне-зимний период учащихся с 1 – 9 класс,  
учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 - 9 класс,  
учащихся из семей СВО с 1-9 класс, учащихся из многодетных семей  
1-9 класс, общеобразовательной школы  
г. о. Новокуйбышевск**

2026г.

13

**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>         |                                      |            |                  |              |               |                         |             |
| с1-4кл                 | Тефтели с соусом                     | 100        | 7,46             | 12,28        | 11,09         | 184,00                  | 279/331     |
|                        | Макароны отварные с огурцом соленным | 170        | 5,52             | 4,84         | 29,17         | 183,00                  | 202/309/70  |
|                        | Чай с сахаром                        | 200        | 0,10             | 0,00         | 15,00         | 60,00                   | 376         |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 30         | 2,40             | 0,40         | 12,60         | 63,60                   |             |
|                        | <b>Итого:</b>                        | <b>500</b> | <b>15,48</b>     | <b>17,52</b> | <b>67,86</b>  | <b>490,60</b>           |             |
| <b>Обед</b>            |                                      |            |                  |              |               |                         |             |
| с1-4кл                 | Суп картофельный с горохом           | 200        | 4,06             | 4,28         | 19,00         | 131,00                  | 102         |
|                        | Плов с икрой кабачковой              | 210        | 21,70            | 6,60         | 27,60         | 239,00                  | 265/п.п     |
|                        | 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                   |             |
|                        | <b>Итого:</b>                        | <b>700</b> | <b>32,52</b>     | <b>11,88</b> | <b>112,60</b> | <b>670,60</b>           |             |
|                        | <b>Итого за день:</b>                |            | <b>48,00</b>     | <b>29,40</b> | <b>180,46</b> | <b>1161,20</b>          |             |
| <b>Завтрак</b>         |                                      |            |                  |              |               |                         |             |
| 5-11кл                 | Тефтели с соусом                     | 100        | 7,46             | 12,28        | 11,09         | 184,00                  | 279/331     |
|                        | Макароны отварные с огурцом соленным | 200        | 5,38             | 4,89         | 29,20         | 183,00                  | 202/309/70  |
|                        | Чай с сахаром                        | 200        | 0,10             | 0,00         | 15,00         | 60,00                   | 376         |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 50         | 4,00             | 0,60         | 21,00         | 106,00                  |             |
|                        | <b>Итого:</b>                        | <b>550</b> | <b>16,94</b>     | <b>17,77</b> | <b>76,29</b>  | <b>533,00</b>           |             |
| <b>Обед</b>            |                                      |            |                  |              |               |                         |             |
| 5-11кл                 | Суп картофельный с горохом           | 250        | 5,00             | 5,35         | 23,80         | 163,80                  | 102         |
|                        | Плов с икрой кабачковой              | 250        | 24,56            | 7,70         | 32,20         | 278,83                  | 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>                        | <b>800</b> | <b>37,12</b>     | <b>14,25</b> | <b>126,20</b> | <b>764,43</b>           |             |
|                        | <b>Итого за день:</b>                |            | <b>54,06</b>     | <b>32,02</b> | <b>202,49</b> | <b>1297,43</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>         |                                       |            |                  |              |               |                         |                |
| <b>с1-4кл</b>          | Булочка "бутербродная" с сыром        | <b>100</b> | 11,74            | 7,55         | 45,92         | 227,20                  | <b>110*/15</b> |
|                        | Каша вязкая молочная                  | <b>200</b> | 6,10             | 12,10        | 35,00         | 273,00                  | <b>173-175</b> |
|                        | Кофейный напиток с молоком            | <b>200</b> | 3,58             | 2,68         | 28,30         | 151,80                  | <b>379</b>     |
|                        | <b>Итого:</b>                         | <b>500</b> | <b>21,42</b>     | <b>22,33</b> | <b>109,22</b> | <b>652,00</b>           |                |
| <b>Обед</b>            |                                       |            |                  |              |               |                         |                |
| <b>с1-4кл</b>          | Щи из свежей капусты с картофелем     | <b>200</b> | 1,41             | 4,94         | 9,37          | 130,60                  | <b>88</b>      |
|                        | Биточки с соусом                      | <b>100</b> | 9,00             | 11,55        | 12,73         | 185,00                  | <b>268</b>     |
|                        | Картофельное пюре со свеклой отварной | <b>150</b> | 3,04             | 4,46         | 17,69         | 123,72                  | <b>312/2*</b>  |
|                        | Компот из кураги                      | <b>200</b> | 1,00             | 0,00         | 34,00         | 140,20                  | <b>348</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>700</b> | <b>18,15</b>     | <b>21,55</b> | <b>94,39</b>  | <b>682,12</b>           |                |
|                        | <b>Итого за день:</b>                 |            | <b>39,57</b>     | <b>43,88</b> | <b>203,61</b> | <b>1334,12</b>          |                |
| <b>Завтрак</b>         |                                       |            |                  |              |               |                         |                |
| <b>с5-11кл</b>         | Булочка "бутербродная" с сыром        | <b>130</b> | 16,00            | 10,80        | 57,40         | 390,00                  | <b>110*/15</b> |
|                        | Каша вязкая молочная                  | <b>220</b> | 6,70             | 13,30        | 38,50         | 300,00                  | <b>173-175</b> |
|                        | Кофейный напиток с молоком            | <b>200</b> | 3,58             | 2,68         | 28,30         | 151,80                  | <b>379</b>     |
|                        | <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>            |                                       |            |                  |              |               |                         |                |
| <b>с5-11кл</b>         | Щи из свежей капусты с картофелем     | <b>250</b> | 1,73             | 5,33         | 11,67         | 139,30                  | <b>88</b>      |
|                        | Биточки с соусом                      | <b>100</b> | 9,00             | 11,55        | 12,73         | 185,00                  | <b>268/331</b> |
|                        | Картофельное пюре со свеклой отварной | <b>180</b> | 3,63             | 5,16         | 20,97         | 135,80                  | <b>312/2*</b>  |
|                        | Компот из кураги                      | <b>200</b> | 1,00             | 0,00         | 34,00         | 140,20                  | <b>348</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>20,66</b>     | <b>22,84</b> | <b>108,37</b> | <b>745,30</b>           |                |
|                        | <b>Итого за день:</b>                 |            | <b>46,94</b>     | <b>49,62</b> | <b>232,57</b> | <b>1587,10</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   | <b>150</b> | 18,40            | 13,90        | 76,20         | 503,00                  | <b>224</b>     |
| <b>с1-4кл</b>          | Фрукты свежие                     | <b>150</b> | 0,60             | 0,00         | 18,90         | 78,00                   | <b>338</b>     |
|                        | Чай с сахаром                     | <b>200</b> | 0,10             | 0,00         | 15,00         | 60,00                   | <b>376</b>     |
|                        | <b>Итого:</b>                     | <b>500</b> | <b>19,10</b>     | <b>13,90</b> | <b>110,10</b> | <b>641,00</b>           |                |
| <b>Обед</b>            | Суп картофельный с рисом          | <b>200</b> | 1,60             | 2,20         | 16,70         | 93,00                   | <b>101</b>     |
| <b>с1-4кл</b>          | Котлета из птицы с соусом         | <b>100</b> | 10,13            | 11,00        | 11,60         | 186,00                  | <b>295/331</b> |
|                        | Горох отварной с огурцом соленным | <b>150</b> | 11,60            | 6,94         | 37,95         | 257,10                  | <b>197/70</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>700</b> | <b>27,13</b>     | <b>20,74</b> | <b>108,65</b> | <b>726,30</b>           |                |
|                        | <b>Итого за день:</b>             |            | <b>46,23</b>     | <b>34,64</b> | <b>218,75</b> | <b>1367,30</b>          |                |
| <b>Завтрак</b>         | Запеканка из творога с морковью   | <b>200</b> | 24,50            | 18,50        | 101,60        | 670,60                  | <b>224</b>     |
| <b>с5-11кл</b>         | Фрукты свежие                     | <b>150</b> | 0,60             | 0,00         | 18,90         | 78,00                   | <b>338</b>     |
|                        | Чай с сахаром                     | <b>200</b> | 0,10             | 0,00         | 15,00         | 60,00                   | <b>376</b>     |
|                        | <b>Итого:</b>                     | <b>550</b> | <b>25,20</b>     | <b>18,50</b> | <b>135,50</b> | <b>808,60</b>           |                |
| <b>Обед</b>            | Суп картофельный с рисом          | <b>250</b> | 2,00             | 2,76         | 20,90         | 116,30                  | <b>101</b>     |
| <b>с5-11кл</b>         | Котлета из птицы с соусом         | <b>100</b> | 10,13            | 11,00        | 11,60         | 186,00                  | <b>295/331</b> |
|                        | Горох отварной с огурцом соленным | <b>180</b> | 13,44            | 7,56         | 44,01         | 297,90                  | <b>197/70</b>  |
|                        | Компот из смеси сухофруктов       | <b>200</b> | 0,10             | 0,00         | 21,80         | 87,60                   | <b>349</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>30,97</b>     | <b>22,12</b> | <b>127,31</b> | <b>832,80</b>           |                |
|                        | <b>Итого за день:</b>             |            | <b>56,17</b>     | <b>40,62</b> | <b>262,81</b> | <b>1641,40</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>Завтрак</b>         |                                  |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>с1-4кл</b>          | Салат Витаминка                  | <b>60</b>  | 0,90             | 3,00         | 6,60          | 57,00                   | 1*          |
|                        | Птица тушеная в соусе            | <b>90</b>  | 12,50            | 13,95        | 3,42          | 189,00                  | 290/331     |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая       | <b>150</b> | 7,51             | 6,28         | 40,72         | 249,60                  | 171/302     |
|                        | Чай с сахаром                    | <b>200</b> | 0,10             | 0,00         | 15,00         | 60,00                   | 376         |
|                        | Хлеб пшеничный                   | <b>30</b>  | 2,40             | 0,40         | 12,60         | 63,60                   |             |
|                        | <b>Итого:</b>                    | <b>530</b> | <b>23,41</b>     | <b>23,63</b> | <b>78,34</b>  | <b>619,20</b>           |             |
| <b>Обед</b>            | Борщ с капустой и картофелем     | <b>200</b> | 1,59             | 4,92         | 16,33         | 100,10                  | <b>82</b>   |
| <b>с1-4кл</b>          | Биточки рыбные с соусом          | <b>100</b> | 8,89             | 8,63         | 9,63          | 156,25                  | 234/330     |
|                        | Рис припущенный с огурцом свежим | <b>150</b> | 3,30             | 4,13         | 34,74         | 188,97                  | 305/71      |
|                        | Напиток из плодов шиповника      | <b>200</b> | 0,68             | 0,00         | 35,00         | 143,80                  | 388         |
|                        | 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>700</b> | <b>18,16</b>     | <b>18,28</b> | <b>116,30</b> | <b>691,72</b>           |             |
|                        | <b>Итого за день:</b>            |            | <b>41,57</b>     | <b>41,91</b> | <b>194,64</b> | <b>1310,92</b>          |             |
| <b>Завтрак</b>         | Салат Витаминка                  | <b>100</b> | 1,50             | 5,00         | 11,00         | 95,00                   | 1*          |
| <b>с5-11кл</b>         | Птица тушеная в соусе            | <b>100</b> | 13,90            | 15,50        | 3,80          | 210,00                  | 290/331     |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая       | <b>180</b> | 9,02             | 7,54         | 48,87         | 299,52                  | 171/302     |
|                        | Чай с сахаром                    | <b>200</b> | 0,10             | 0,00         | 15,00         | 60,00                   | 376         |
|                        | Хлеб пшеничный                   | <b>60</b>  | 4,80             | 0,80         | 25,20         | 127,20                  |             |
|                        | <b>Итого:</b>                    | <b>640</b> | <b>29,32</b>     | <b>28,84</b> | <b>103,87</b> | <b>791,72</b>           |             |
| <b>Обед</b>            | Борщ с капустой и картофелем     | <b>250</b> | 1,95             | 5,90         | 19,19         | 122,55                  | <b>82</b>   |
| <b>с5-11кл</b>         | Биточки рыбные с соусом          | <b>100</b> | 8,89             | 8,63         | 9,63          | 156,25                  | 234/330     |
|                        | Рис припущенный с огурцом свежим | <b>180</b> | 4,00             | 5,07         | 42,60         | 231,85                  | 305/71      |
|                        | Напиток из плодов шиповника      | <b>200</b> | 0,68             | 0,00         | 35,00         | 143,80                  | 388         |
|                        | Хлеб пшеничный                   | <b>60</b>  | 4,80             | 0,80         | 25,20         | 127,20                  |             |
|                        | Хлеб ржаной                      | <b>20</b>  | 1,30             | 0,20         | 8,00          | 39,00                   |             |
|                        | <b>Итого:</b>                    | <b>810</b> | <b>21,62</b>     | <b>20,60</b> | <b>139,62</b> | <b>820,65</b>           |             |
|                        | <b>Итого за день:</b>            |            | <b>50,94</b>     | <b>49,44</b> | <b>243,49</b> | <b>1612,37</b>          |             |

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

| Прем<br>пищи           | Наименование блюда              | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------------|---------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                        |                                 |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 1 День 5</b> |                                 |            |                  |              |               |                            |                |
| <b>Завтрак</b>         |                                 |            |                  |              |               |                            |                |
| <b>с1-4кл</b>          | Рагу из птицы с огурцом свежим  | <b>245</b> | 17,20            | 20,80        | 23,56         | 351,00                     | <b>289/71</b>  |
|                        | Чай с молоком                   | <b>215</b> | 1,40             | 1,60         | 17,70         | 91,00                      | <b>378</b>     |
|                        | Хлеб пшеничный                  | <b>40</b>  | 3,20             | 0,50         | 16,80         | 84,80                      |                |
|                        | <b>Итого:</b>                   | <b>500</b> | <b>21,80</b>     | <b>22,90</b> | <b>58,06</b>  | <b>526,80</b>              |                |
| <b>Обед</b>            |                                 |            |                  |              |               |                            |                |
| <b>с1-4кл</b>          | Салат из свежей капусты         | <b>60</b>  | 0,84             | 2,76         | 6,20          | 52,80                      | <b>45</b>      |
|                        | Рассольник ленинградский        | <b>200</b> | 1,81             | 5,08         | 16,21         | 119,30                     | <b>96</b>      |
|                        | Кнели из птицы с соусом         | <b>90</b>  | 8,90             | 11,30        | 0,40          | 162,00                     | <b>301/331</b> |
|                        | Макароны отварные               | <b>150</b> | 5,40             | 6,30         | 36,60         | 225,00                     | <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>20</b>  | 1,30             | 0,20         | 8,00          | 39,00                      |                |
|                        | <b>Итого:</b>                   | <b>750</b> | <b>20,81</b>     | <b>26,04</b> | <b>109,01</b> | <b>778,30</b>              |                |
|                        | <b>Итого за день:</b>           |            | <b>42,61</b>     | <b>48,94</b> | <b>167,07</b> | <b>1305,10</b>             |                |
| <b>Завтрак</b>         |                                 |            |                  |              |               |                            |                |
| <b>с5-11кл</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>            |                                 |            |                  |              |               |                            |                |
| <b>с5-11кл</b>         | Салат из свежей капусты         | <b>100</b> | 1,40             | 4,60         | 10,30         | 88,00                      | <b>45</b>      |
|                        | Рассольник ленинградский        | <b>250</b> | 2,23             | 6,10         | 20,22         | 146,55                     | <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> | 6,80             | 7,56         | 43,92         | 270,00                     | <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>24,87</b>     | <b>31,51</b> | <b>128,48</b> | <b>923,25</b>              |                |
|                        | <b>Итого за день:</b>           |            | <b>50,71</b>     | <b>57,05</b> | <b>198,54</b> | <b>1536,25</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 1</b> |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| <b>Завтрак</b>         |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| <b>с1-4кл</b>          | Котлета с соусом                             | <b>100</b> | 9,00             | 11,55        | 12,73         | 185,00                  | <b>268/331</b>     |
|                        | Макароны отварные с икрой кабачковой         | <b>150</b> | 7,10             | 9,20         | 10,90         | 140,00                  | <b>202/309/п.п</b> |
|                        | Чай с сахаром, с лимоном                     | <b>222</b> | 0,20             | 0,00         | 16,00         | 65,00                   | <b>377</b>         |
|                        | Хлеб пшеничный                               | <b>30</b>  | 2,40             | 0,40         | 12,60         | 63,60                   |                    |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>502</b> | <b>18,70</b>     | <b>21,15</b> | <b>52,23</b>  | <b>453,60</b>           |                    |
| <b>Обед</b>            |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| <b>с1-4кл</b>          | Суп картофельный с горохом                   | <b>200</b> | 4,06             | 4,28         | 19,08         | 131,00                  | <b>102</b>         |
|                        | Птица тушеная в соусе                        | <b>90</b>  | 12,50            | 13,95        | 3,42          | 189,00                  | <b>290/331</b>     |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым | <b>150</b> | 6,70             | 10,60        | 49,80         | 321,00                  | <b>171/302/70</b>  |
|                        | Компот из свежих плодов (яблок)              | <b>200</b> | 0,16             | 0,00         | 29,00         | 116,60                  | <b>342</b>         |
|                        | Хлеб пшеничный                               | <b>40</b>  | 3,20             | 0,50         | 16,80         | 84,80                   |                    |
|                        | Хлеб ржаной                                  | <b>20</b>  | 1,30             | 0,20         | 8,00          | 39,00                   |                    |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>700</b> | <b>27,92</b>     | <b>29,53</b> | <b>126,10</b> | <b>881,40</b>           |                    |
|                        | <i><b>Итого за день:</b></i>                 |            | <b>46,62</b>     | <b>50,68</b> | <b>178,33</b> | <b>1335,00</b>          |                    |
| <b>Завтрак</b>         |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| <b>с5-11кл</b>         | Котлета с соусом                             | <b>100</b> | 9,00             | 11,55        | 12,73         | 185,00                  | <b>268</b>         |
|                        | Макароны отварные с икрой кабачковой         | <b>180</b> | 8,52             | 11,04        | 13,08         | 204,00                  | <b>202/309/п.п</b> |
|                        | Чай с сахаром, с лимоном                     | <b>222</b> | 0,20             | 0,00         | 16,00         | 65,00                   | <b>377</b>         |
|                        | Хлеб пшеничный                               | <b>50</b>  | 4,00             | 0,60         | 21,00         | 106,00                  |                    |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>552</b> | <b>21,72</b>     | <b>23,19</b> | <b>62,81</b>  | <b>560,00</b>           |                    |
| <b>Обед</b>            |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| <b>с5-11кл</b>         | Суп картофельный с горохом                   | <b>250</b> | 5,08             | 5,35         | 23,85         | 163,80                  | <b>102</b>         |
|                        | Птица тушеная в соусе                        | <b>100</b> | 13,90            | 15,50        | 3,80          | 210,00                  | <b>290/331</b>     |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая с огурцом соленым | <b>180</b> | 8,04             | 12,72        | 59,76         | 385,20                  | <b>171/302/70</b>  |
|                        | Компот из свежих плодов (яблок)              | <b>200</b> | 0,16             | 0,00         | 29,00         | 116,60                  | <b>342</b>         |
|                        | Хлеб пшеничный                               | <b>40</b>  | 3,20             | 0,50         | 16,80         | 84,80                   |                    |
|                        | Хлеб ржаной                                  | <b>30</b>  | 2,00             | 0,30         | 12,00         | 58,50                   |                    |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>800</b> | <b>32,38</b>     | <b>34,37</b> | <b>145,21</b> | <b>1018,90</b>          |                    |
|                        | <i><b>Итого за день:</b></i>                 |            | <b>54,10</b>     | <b>57,56</b> | <b>208,02</b> | <b>1578,90</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 2</b> |                                |            |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>         | Булочка Творожная              | <b>100</b> | 5,90             | 2,90         | 25,30         | 144,00                  | <b>121*</b>    |
| <b>с1-4кл</b>          | Каша вязкая молочная           | <b>200</b> | 8,50             | 13,30        | 62,20         | 269,00                  | <b>173-175</b> |
|                        | Какао с молоком                | <b>200</b> | 3,70             | 3,20         | 26,70         | 150,80                  | <b>382</b>     |
|                        | <b>Итого:</b>                  | <b>500</b> | <b>18,10</b>     | <b>19,40</b> | <b>114,20</b> | <b>563,80</b>           |                |
| <b>Обед</b>            | Салат из свеклы отварной       | <b>100</b> | 1,60             | 6,00         | 11,00         | 104,00                  | <b>52</b>      |
| <b>с1-4кл</b>          | Суп овощной                    | <b>200</b> | 1,53             | 5,00         | 11,57         | 96,90                   | <b>99</b>      |
|                        | Запеканка картофельная с мясом | <b>130</b> | 20,00            | 26,00        | 13,72         | 260,00                  | <b>284</b>     |
|                        | Компот из смеси сухофруктов    | <b>200</b> | 0,10             | 0,00         | 21,80         | 87,60                   | <b>349</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>28,53</b>     | <b>37,80</b> | <b>87,09</b>  | <b>693,50</b>           |                |
|                        | <b>Итого за день:</b>          | <b>700</b> | <b>46,63</b>     | <b>57,20</b> | <b>201,29</b> | <b>1257,30</b>          |                |
| <b>Завтрак</b>         | Булочка Творожная              | <b>100</b> | 5,90             | 2,90         | 25,30         | 144,00                  | <b>121*</b>    |
| <b>с5-11кл</b>         | Каша вязкая молочная           | <b>230</b> | 9,78             | 15,30        | 77,53         | 326,00                  | <b>173-175</b> |
|                        | Какао с молоком                | <b>200</b> | 3,70             | 3,20         | 26,70         | 150,80                  | <b>382</b>     |
|                        | Хлеб пшеничный                 | <b>20</b>  | 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>            | Салат из свеклы отварной       | <b>100</b> | 1,60             | 6,00         | 11,00         | 104,00                  | <b>52</b>      |
| <b>с5-11кл</b>         | Суп из овощей                  | <b>250</b> | 1,88             | 5,93         | 14,37         | 118,55                  | <b>99</b>      |
|                        | Запеканка картофельная с мясом | <b>180</b> | 27,69            | 36,00        | 19,00         | 360,00                  | <b>284</b>     |
|                        | Компот из смеси сухофруктов    | <b>200</b> | 0,10             | 0,00         | 21,80         | 87,60                   | <b>349</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>36,57</b>     | <b>48,73</b> | <b>95,17</b>  | <b>815,15</b>           |                |
|                        | <b>Итого за день:</b>          |            | <b>57,55</b>     | <b>70,40</b> | <b>233,10</b> | <b>1478,35</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>60</b>  | 0,84             | 2,76         | 6,20          | 52,80                   | <b>45</b>          |
| <b>с1-4кл</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>40</b>  | 3,20             | 0,50         | 16,80         | 84,80                   |                    |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>500</b> | <b>23,14</b>     | <b>25,26</b> | <b>67,00</b>  | <b>605,60</b>           |                    |
| <b>Обед</b>            |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| <b>с1-4кл</b>          | Суп картофельный с макаронными изделиями     | <b>200</b> | 2,12             | 2,22         | 19,38         | 106,00                  | <b>103</b>         |
|                        | Шницель с соусом                             | <b>100</b> | 9,00             | 11,55        | 12,73         | 185,00                  | <b>268/331</b>     |
|                        | Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой | <b>150</b> | 4,60             | 8,20         | 36,70         | 244,00                  | <b>171/302/п.п</b> |
|                        | Напиток из плодов шиповника                  | <b>200</b> | 0,68             | 0,00         | 35,00         | 143,80                  | <b>388</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>700</b> | <b>20,10</b>     | <b>22,57</b> | <b>124,41</b> | <b>781,40</b>           |                    |
|                        | <b>Итого за день:</b>                        |            | <b>43,24</b>     | <b>47,83</b> | <b>191,41</b> | <b>1387,00</b>          |                    |
| <b>Завтрак</b>         | Салат из белокочанной капусты                | <b>100</b> | 1,40             | 4,60         | 10,30         | 88,00                   | <b>45</b>          |
| <b>с5-11кл</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>            |  |            |                  |              |               |                         |                    |
| <b>с5-11кл</b>         | Суп картофельный с макаронными изделиями     | <b>250</b> | 2,65             | 2,80         | 24,23         | 132,50                  | <b>103</b>         |
|                        | Гуляш  | <b>100</b> | 15,40            | 9,60         | 3,70          | 134,00                  | <b>260</b>         |
|                        | Каша рассыпчатая перловая с икрой кабачковой | <b>180</b> | 5,52             | 10,56        | 44,04         | 292,80                  | <b>171/302/п.п</b> |
|                        | Напиток из плодов шиповника                  | <b>200</b> | 0,68             | 0,00         | 35,00         | 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>29,55</b>     | <b>23,76</b> | <b>135,97</b> | <b>848,10</b>           |                    |
|                        | <b>Итого за день:</b>                        |            | <b>54,05</b>     | <b>50,96</b> | <b>211,27</b> | <b>1510,10</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 4</b> |                                    |            |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>         |                                    |            |                  |              |               |                         |                |
| <b>с1-4кл</b>          | Рыба тушеная в томате с овощами    | <b>100</b> | 13,30            | 8,10         | 4,80          | 143,00                  | <b>229</b>     |
|                        | Картофельное пюре с огурцом свежим | <b>150</b> | 3,10             | 5,10         | 18,60         | 180,90                  | <b>312</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>500</b> | <b>20,50</b>     | <b>13,80</b> | <b>59,40</b>  | <b>489,90</b>           |                |
| <b>Обед</b>            | Салат Витаминка                    | <b>60</b>  | 0,09             | 3,00         | 6,60          | 57,00                   | <b>1*</b>      |
| <b>с1-4кл</b>          | Борщ с капустой и картофелем       | <b>200</b> | 1,59             | 4,92         | 16,33         | 100,10                  | <b>82</b>      |
|                        | Тефтели с соусом                   | <b>100</b> | 7,46             | 12,28        | 11,09         | 184,00                  | <b>279/331</b> |
|                        | Макароны отварные                  | <b>150</b> | 5,30             | 4,80         | 28,60         | 179,40                  | <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>20</b>  | 1,60             | 1,33         | 8,40          | 42,40                   |                |
|                        | Хлеб ржаной                        | <b>20</b>  | 1,30             | 0,20         | 8,00          | 39,00                   |                |
|                        | <b>Итого:</b>                      | <b>750</b> | <b>17,44</b>     | <b>26,53</b> | <b>100,82</b> | <b>689,50</b>           |                |
|                        | <i>Итого за день:</i>              |            | <i>37,94</i>     | <i>40,33</i> | <i>160,22</i> | <i>1179,40</i>          |                |
| <b>Завтрак</b>         |                                    |            |                  |              |               |                         |                |
| <b>с5-11кл</b>         | Рыба тушеная в томате с овощами    | <b>100</b> | 13,30            | 8,10         | 4,80          | 143,00                  | <b>229</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>22,12</b>     | <b>15,36</b> | <b>68,56</b>  | <b>560,20</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> | 1,95             | 5,90         | 19,19         | 122,55                  | <b>82</b>      |
|                        | Тефтели с соусом                   | <b>100</b> | 7,46             | 12,28        | 11,09         | 184,00                  | <b>279/331</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>20,71</b>     | <b>29,58</b> | <b>117,68</b> | <b>806,75</b>           |                |
|                        | <i>Итого за день:</i>              |            | <i>42,83</i>     | <i>44,94</i> | <i>186,24</i> | <i>1366,95</i>          |                |

**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 5</b>   |                                      |            |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>   | Флоды свежие                         | <b>100</b> | 4,00             | 0,00         | 12,60         | 52,00                   | <b>338</b>     |
| <b>с1-4кл</b>  | Омлет натуральный с икрой свекольной | <b>156</b> | 15,68            | 25,60        | 10,20         | 255,00                  | <b>210</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>506</b> | <b>23,78</b>     | <b>26,20</b> | <b>58,80</b>  | <b>473,00</b>           |                |
| <b>Обед</b>  | Суп картофельный с пшеном и рыбой    | <b>200</b> | 3,44             | 3,18         | 16,46         | 108,20                  | <b>101/226</b> |
| <b>с1-4кл</b>  | Котлета из птицы с соусом            | <b>100</b> | 10,13            | 11,00        | 11,60         | 186,00                  | <b>295/331</b> |
|  | Рагу овощное с огурцом свежим        | <b>150</b> | 1,98             | 11,00        | 14,33         | 160,30                  | <b>143</b>     |
|  | Компот из кураги                     | <b>200</b> | 1,00             | 0,00         | 34,00         | 140,20                  | <b>348</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>700</b> | <b>20,25</b>     | <b>25,78</b> | <b>96,99</b>  | <b>697,30</b>           |                |
|  | <b>Итого за день:</b>                |            | <b>44,03</b>     | <b>51,98</b> | <b>155,79</b> | <b>1170,30</b>          |                |
| <b>Завтрак</b>   | Флоды свежие                         | <b>100</b> | 4,00             | 0,00         | 12,60         | 52,00                   | <b>338</b>     |
| <b>с5-11кл</b>   | Омлет натуральный с икрой свекольной | <b>205</b> | 20,61            | 33,64        | 11,20         | 301,70                  | <b>210</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>555</b> | <b>28,71</b>     | <b>34,24</b> | <b>59,80</b>  | <b>519,70</b>           |                |
| <b>Обед</b>  | Суп картофельный с пшеном и рыбой    | <b>250</b> | 4,30             | 3,98         | 20,57         | 135,50                  | <b>101/226</b> |
| <b>с5-11кл</b>   | Котлета из птицы с соусом            | <b>100</b> | 10,13            | 11,00        | 11,60         | 186,00                  | <b>295/331</b> |
|  | Рагу овощное с огурцом свежим        | <b>180</b> | 2,50             | 12,50        | 16,30         | 184,70                  | <b>143</b>     |
|  | Компот из кураги                     | <b>200</b> | 1,00             | 0,00         | 34,00         | 140,20                  | <b>348</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>23,23</b>     | <b>28,28</b> | <b>111,47</b> | <b>791,40</b>           |                |
|  | <b>Итого за день:</b>                |            | <b>51,94</b>     | <b>62,52</b> | <b>171,27</b> | <b>1311,10</b>          |                |
| <b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 7-10 лет</b>                                |                                      |            | <b>39,32</b>     | <b>39,90</b> | <b>166,02</b> | <b>1142,06</b>          |                |
| <b>Среднее значение за период 10 дней: для детей 12 лет и старше</b>                         |                                      |            | <b>46,52</b>     | <b>46,42</b> | <b>193,85</b> | <b>1340,99</b>          |                |
| В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С - витаминизация III блюда. |                                      |            |                  |              |               | Технолог:               |                |