

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Школа № 9» г.о. Самара



Макарова Т.А.

Примерное 12-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся из многодетных
семей в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 осенне-
зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 14.09.2026 (понедельник)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с сыром	60	7,70	5,30	24,70	175,00	0,11	3
Сок фруктовый 125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	389
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	255	7,75	14,25	55,41	382,50	1,22	175
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Итого:	650	16,28	19,55	106,34	650,40	3,83	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,52	135,00	5,82	102
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)	100	7,89	10,50	9,30	181,00	0,01	269
Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой 215	215	8,44	8,72	50,33	314,00	2,34	203
Компот из кураги	200	0,78	0,05	28,00	115,00	0,60	348
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96	0,00	1
Итого:	866	29,21	25,51	152,25	978,46	9,27	
Полдник							
Плюшка московская	150	10,50	12,00	84,00	525,00	0,00	1
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Итого:	360	10,70	12,00	97,60	564,90	0,00	
Итого за день:	1876	56,19	57,06	356,19	2193,76	13,10	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 15.09.2026 (вторник)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
Котлеты рыбные (г) с соусом	100	7,30	10,20	11,40	168,00	1,10	234
Каша гречневая рассыпчатая	205	12,10	13,05	54,48	383,76	0,00	171
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,65	379
Итого:	565	24,71	32,50	108,25	819,61	1,75	
Обед							
Рассольник Ленинградский (н)	250	2,02	5,09	11,98	107,00	8,38	96
Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25	0,50	1
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80	44,10	388
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Рагу из куриной грудки с картофелем огурцом (сезонно) св	310	19,93	19,93	32,11	387,50	44,29	289
Итого:	811	26,45	27,41	100,49	761,45	97,77	
Полдник							
Пирожок печеный с капустой и луком	150	10,96	8,16	63,06	370,44	28,46	461
Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39	30,89	342
Итого:	350	11,18	8,29	80,49	443,83	59,35	
Итого за день:	1726	62,34	68,20	289,23	2024,89	158,87	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 02.09.2026 (среда)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,03	63,00	0,00	209
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	255	7,48	8,79	53,97	330,70	1,62	174
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Итого:	572	20,93	22,53	86,71	616,98	5,29	
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86	4,12	103
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Капуста тушеная с мясом	280	17,32	35,76	23,22	487,20	119,84	139
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96	0,00	1
Итого:	826	30,72	42,19	119,10	989,52	125,47	
Полдник							
Булочка с маком	150	11,85	12,18	66,72	483,00	0,00	422
Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00	49,00	388
Итого:	350	12,09	12,29	94,24	595,00	49,00	
Итого за день:	1748	63,74	77,01	300,05	2201,50	179,76	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 03.09.2026 (четверг)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00	2,50	11
Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	200	24,95	14,06	39,51	387,06	2,71	224
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Итого:	585	29,58	14,59	90,31	600,96	5,21	
Обед							
Винегрет овощной (лук реп.)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	9,63	67
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,60	8,20	83,00	15,70	88
Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25	0,50	1
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00	0,70	325
Пюре из гороха с маслом	185	16,82	8,51	43,17	315,73	0,00	199
Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05	27,80	342
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96	0,00	1
Итого:	931	38,54	28,60	131,41	958,59	54,83	
Полдник							
Булочка ванильная	150	11,85	12,18	66,72	483,00	0,00	422
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Итого:	367	16,36	13,32	74,43	525,28	3,67	
Итого за день:	1883	84,48	56,51	296,15	2084,83	63,71	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 04.09.2026 (пятница)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
Тефтели (2-й вариант) тушеные в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,41	279
Рожки отварные с маслом	185	7,08	5,13	43,13	247,19	0,00	203
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,65	379
Итого:	555	19,85	22,67	94,94	657,04	1,06	
Обед							
Борщ со свежей капустой ,картофелем	250	1,69	4,54	11,33	93,10	10,67	82
Сметана	10	0,25	2,00	0,35	20,50	1,00	1
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)	290	24,57	11,04	56,56	423,86	8,10	321
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,60	0,00	1
Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	28,20	137,95	0,00	1
Итого:	881	34,63	18,73	139,56	857,41	20,27	
Полдник							
Пирожок печеный с картофелем	150	9,46	5,46	61,38	334,00	1,02	467
Компот из свежих плодов - яблоки	200	0,16	0,16	28,00	115,00	0,90	342
Итого:	350	9,62	5,62	89,38	449,00	1,92	
Итого за день:	1786	64,10	47,02	323,88	1963,45	23,25	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 05.09.2026 (суббота)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
Курица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,35	290
Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	10,01	50,08	325,00	0,00	171
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Итого:	577	30,20	29,99	85,69	710,28	4,02	
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,91	109,86	4,12	103
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Котлеты , биточки (особые) с соусом (331)	100	7,89	10,50	9,30	181,00	0,01	269
Пюре картофельное	185	3,82	5,92	25,16	168,97	22,45	312
Компот из свежих плодов - яблоки	180	0,14	0,14	25,20	103,50	0,81	342
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,60	0,00	1
Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	28,20	137,95	0,00	1
Итого:	851	25,98	23,10	136,35	882,68	28,24	
Полдник							
Булочка дорожная (ш)	150	10,17	20,94	63,21	481,50	0,00	425
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Итого:	360	10,37	20,94	76,81	521,40	0,00	
Итого за день:	1788	66,55	74,03	298,85	2114,36	32,26	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 07.09.2026 (понедельник)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00	2,50	11
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	255	6,34	13,33	53,99	361,98	1,46	182
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Итого:	647	15,28	15,00	98,90	578,26	7,63	
Обед							
Суп из овощей	250	1,75	4,62	10,09	89,01	10,38	99
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25	0,50	1
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Мясо тушеное (с)	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,18	256
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	205	10,82	8,74	50,30	323,23	2,93	171
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96	0,00	1
Итого:	856	33,97	46,36	140,10	1119,95	15,50	
Полдник							
Булочка с повидлом обсыпная	150	9,90	21,54	61,70	480,00	0,06	426
Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00	0,00	
Итого:	350	17,40	23,79	74,45	559,00	0,06	
Итого за день:	1853	66,65	85,15	313,45	2257,21	23,19	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 08.09.2026 (вторник)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00	0,70	325
Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67	0,00	203
Икра кабачковая	100	85,33	9,67	8,33	133,33	7,67	1
Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	378
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Итого:	640	107,48	19,72	86,38	634,93	9,70	
Обед							
Суп с крупой рисовой	250	0,58	4,80	1,72	51,25	0,75	115
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Запеканка из печени с соусом сметанным	110	8,69	7,80	12,58	163,00	5,61	294
Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	230	4,60	11,81	26,75	278,86	43,60	312
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80	44,10	388
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96	0,00	1
Итого:	886	24,20	28,26	113,98	866,67	94,91	
Полдник							
Булочка с повидлом обсыпная	150	9,90	21,54	61,70	480,00	0,06	426
Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00	0,00	
Итого:	350	17,40	23,79	74,45	559,00	0,06	
Итого за день:	1876	149,08	71,77	274,81	2060,60	104,67	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 09.09.2026 (среда)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
Бутерброд с сыром	45	5,76	4,67	14,76	125,00	0,11	3
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	255	7,48	8,79	53,97	330,70	1,62	174
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Итого:	577	21,61	22,60	101,44	678,98	5,40	
Обед							
Салат витаминный (н)	100	8,29	6,80	24,73	187,24	18,95	49
Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,52	135,00	5,82	102
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Кнели куриные с томатным соусом	100	9,00	7,86	7,39	136,90	4,18	301
Каша пшенная рассыпчатая	185	8,44	11,33	48,38	329,30	0,00	171
Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05	27,80	342
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Итого:	881	35,59	32,68	144,16	1010,39	57,25	
Полдник							
Пирожок печеный с яблоками	150	8,22	2,88	73,06	250,00	0,50	470
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,73	349
Итого:	350	8,88	2,97	105,07	383,00	1,23	
Итого за день:	1808	66,08	58,25	350,67	2072,37	63,88	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 10.09.2026 (четверг)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	85	3,79	1,41	48,64	218,33	0,00	2
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Омлет натуральный	205	20,09	35,78	3,80	417,45	0,37	210
Итого:	550	27,88	37,59	90,64	793,68	0,37	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,60	8,20	83,00	15,70	88
Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25	0,50	1
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,29	34,28	26,82	513,15	31,55	258
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	0,16	0,16	27,88	115,00	0,90	342
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Итого:	801	20,53	41,33	94,53	877,30	49,15	
Полдник							
Булочка со сгущенкой	150	9,90	21,54	61,70	480,00	0,06	426
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Итого:	367	14,41	22,68	69,41	522,28	3,73	
Итого за день:	1718	62,82	101,60	254,58	2193,26	53,25	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 11.09.2026 (пятница)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80	0,00	2
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	255	10,37	11,58	46,04	330,65	1,62	173
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Итого:	585	17,49	13,14	124,30	668,35	1,62	
Обед							
Борщ со свежей капустой ,картофелем	250	1,69	4,54	11,33	93,10	10,67	82
Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25	0,50	1
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	50	2,80	0,56	23,50	114,96	0,00	1
Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)	290	24,57	11,04	56,56	423,86	8,10	321
Итого:	826	33,57	17,62	144,98	880,37	20,43	
Полдник							
Булочка ванильная	150	11,85	12,18	66,72	483,00	0,00	422
Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39	30,89	342
Итого:	350	12,07	12,31	84,15	556,39	30,89	
Итого за день:	1761	63,13	43,07	353,43	2105,11	52,94	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 12-18 лет 12.09.2026 (суббота)

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80	0,00	2
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	255	11,02	14,10	56,51	397,80	1,22	173
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Итого:	572	20,85	17,30	119,28	694,81	4,89	
Обед							
Суп с крупой рисовой	250	0,58	4,80	1,72	51,25	0,75	115
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Тефтели из мяса, тушеные в томатным соусом (*)	100	6,14	16,83	11,48	222,50	4,30	279
Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,43	38,37	220,67	0,00	203
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80	44,10	388
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Итого:	816	23,04	29,74	117,45	833,49	50,00	
Полдник							
Булочка дорожная (ш)	150	10,17	20,94	63,21	481,50	0,00	425
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Итого:	360	10,37	20,94	76,81	521,40	0,00	
Итого за день:	1748	54,26	67,98	313,54	2049,70	54,89	