

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев/

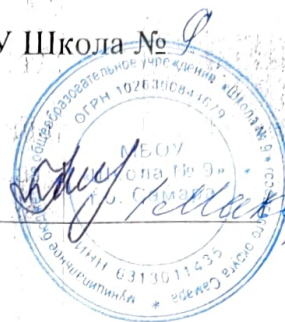


СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 9

г.о. Самара



Примерное 10-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет в 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: 7-12 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							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	205	8,34	9,31	37,01	265,82	1,30	173
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Фрукт (сезонный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Итого:	565	12,74	10,11	85,01	470,72	11,30	
Обед							
Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	1,69	5,14	10,56	95,26	18,07	82
Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)	290	24,57	11,04	56,56	423,86	8,10	291
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	756	32,13	17,03	134,41	825,19	26,83	
Полдник							
Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	322,00	0,00	422
Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39	30,89	342
Итого:	300	8,12	8,25	61,91	395,39	30,89	
Итого за день:	1621	52,99	35,39	281,33	1691,30	69,02	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 7-12 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	205	6,01	7,07	43,39	265,86	1,30	174
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Итого:	527	20,14	20,88	90,86	614,14	5,08	
Обед							
Салат витаминный (н)	60	4,97	4,08	14,84	112,34	11,37	49
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	108,00	4,66	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	155	7,07	9,50	40,54	275,90	0,00	171
Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05	27,80	342
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	776	30,92	26,55	130,16	886,06	48,51	
Полдник							
Пирожок печеный с яблоками	100	5,48	1,92	48,71	166,67	0,33	470
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,73	349
Итого:	300	6,14	2,01	80,72	299,67	1,06	
Итого за день:	1603	57,20	49,44	301,74	1799,87	54,65	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 7-12 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	205	6,01	7,07	43,39	265,86	1,30	174
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Итого:	527	20,14	20,88	90,86	614,14	5,08	
Обед							
Салат витаминный (н)	60	4,97	4,08	14,84	112,34	11,37	49
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	108,00	4,66	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	155	7,07	9,50	40,54	275,90	0,00	171
Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05	27,80	342
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	776	30,92	26,55	130,16	886,06	48,51	
Полдник							
Пирожок печеный с яблоками	100	5,48	1,92	48,71	166,67	0,33	470
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,73	349
Итого:	300	6,14	2,01	80,72	299,67	1,06	
Итого за день:	1603	57,20	49,44	301,74	1799,87	54,65	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 7-12 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							
Икра кабачковая	60	51,20	5,80	5,00	80,00	4,60	1
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00	0,70	325
Макаронные изделия отварные с маслом	155	4,20	3,56	32,01	176,00	0,00	203
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:	570	70,72	14,98	76,69	536,93	6,63	
Обед							
Суп с крупой рисовой	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0,60	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	200	4,00	10,27	23,26	242,49	37,91	312
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80	44,10	388
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	786	22,16	25,57	100,53	773,46	89,07	
Полдник							
Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00	0,00	1
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Итого:	310	7,20	8,00	69,60	389,90	0,00	

Итого за день:	1666	100,08	48,55	246,82	1700,29	95,70	
----------------	------	--------	-------	--------	---------	-------	--

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 7-12 лет 07.09.2026 (понедельник)

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
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	205	8,86	11,34	55,66	360,80	0,98	173
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Итого:	587	17,04	12,93	95,65	553,48	7,15	
Обед							
Суп из овощей	200	1,40	3,70	8,07	71,21	8,30	99
Сметана	5	0,12	1,00	0,18	10,25	0,50	1
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
Мясо тушеное (с)	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,18	256
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	175	9,24	7,46	42,94	275,93	2,50	171
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	756	30,72	43,97	121,10	1008,26	12,99	
Полдник							
Булочка с повидлом обсыпная	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,04	426
Снежок	200	7,50	2,25	12,75	79,00	0,00	
Итого:	300	14,10	16,61	53,88	399,00	0,04	
Итого за день:	1643	61,86	73,51	270,63	1960,74	20,18	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 7-12 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 из говядины, тушеные в томатном соусе 2-й вариант	110	8,34	10,79	12,95	182,05	1,08	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	20,73	25,17	98,45	697,09	1,73	
Обед							
Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	1,69	5,14	10,56	95,26	18,07	82
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)	290	24,57	11,04	56,56	423,86	8,10	321
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	786	31,74	16,95	119,20	745,39	26,17	
Полдник							
Пирожок печеный с картофелем	100	6,31	3,64	40,92	222,67	0,68	467
Компот из свежих плодов - яблоки	200	0,16	0,16	28,00	115,00	0,90	342
Итого:	300	6,47	3,80	68,92	337,67	1,58	
Итого за день:	1641	58,94	45,92	286,57	1780,15	29,48	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 7-12 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							
Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	170	21,21	11,95	33,58	329,00	2,30	224
Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00	2,50	11
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Итого:	535	24,24	12,98	74,78	499,83	4,80	
Обед							
Винегрет овощной (лук реп.)	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	67
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85	25,92	88
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00	0,70	325
Пюре из гороха с маслом	155	14,09	7,13	36,17	264,53	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	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Итого:	796	34,15	22,59	113,67	820,96	60,20	
Полдник							
Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	322,00	0,00	422
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Итого:	317	12,41	9,26	52,19	364,28	3,67	
Итого за день:	1648	70,80	44,83	240,64	1685,07	68,67	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 7-12 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							
Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,04	78,75	0,00	209
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	205	6,01	7,07	43,39	265,86	1,30	174
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
Чай с лимоном	217	4,51	1,14	7,71	42,28	3,67	377
Итого:	532	20,73	21,96	76,14	567,89	4,97	
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,08	15,13	87,89	3,30	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	250	15,46	31,93	20,73	435,00	107,00	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	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Итого:	731	27,48	37,67	105,78	880,86	111,81	
Полдник							
Булочка с маком	100	7,90	8,12	44,48	322,00	0,00	422
Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00	49,00	388
Итого:	300	8,14	8,23	72,00	434,00	49,00	
Итого за день:	1563	56,35	67,86	253,92	1882,75	165,78	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 7-12 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	185	10,92	11,78	49,16	346,32	0,00	171
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85	0,65	379
Итого:	545	23,53	31,23	102,93	782,17	1,75	
Обед							
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	206	1,87	4,84	12,56	95,82	14,34	96
Рагу из куриной грудки с картофелем огурцом (сезонно) св	280	18,00	18,00	29,00	350,00	40,00	289
Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00	49,00	388
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	766	25,39	23,72	107,56	744,19	103,34	
Полдник							
Пирожок печеный с капустой и луком	100	7,31	5,44	42,04	246,96	18,97	461
Компот ягодный	200	0,22	0,13	17,43	73,39	30,89	342
Итого:	300	7,53	5,57	59,47	320,35	49,86	
Итого за день:	1611	56,45	60,52	269,96	1846,71	154,95	

МБОУ Школа №9 г.о.Самара
 Примерное циклическое меню
 Возрастная категория: 7-12 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
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	205	6,23	11,46	44,55	307,50	0,98	175
Сок фруктовый 125	125	0,63	0,00	12,63	53,00	2,50	389
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
Итого:	600	14,76	16,76	95,48	575,40	3,59	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	108,00	4,66	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	185	7,32	8,56	43,49	280,72	2,34	203
Компот из кураги +С витам.	180	0,70	0,04	24,84	103,50	0,54	348
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	746	25,59	24,09	129,33	860,09	8,05	
Полдник							
Плюшка московская	100	7,00	8,00	56,00	350,00	0,00	1
Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112,00	49,00	388
Итого:	300	7,24	8,11	83,52	462,00	49,00	
Итого за день:	1646	47,59	48,96	308,33	1897,49	60,64	