

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

 В.Ю.Воробьев
« 01 » сентября 2026 г.

Согласовано с :
Директор МБОУ «Школа № 106»
г.о.Самара



2026 г.

**Примерное двенадцатидневное цикличное меню
завтраков, обедов и полдников
для обучающихся в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении**

МБОУ "Школа №106" г.о. Самара

Согласовано: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Субочева Г.В.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
				Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	205	5,04	7,05	32,46	214,89	175	
			гор.напиток	Чай с смородиной	217	1,5	0,02	15,8	64	ткк467	
			хлеб	Батон «Школьный»	60	3,8	1,86	26,2	136,8	ткк251/1	
			итого		532	15,5	20,78	74,87	544,69		0
1	1	Обед	1блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	252	2,69	2,84	17,46	118,3	103	
			2блюдо	Капуста тушеная с цыплятами	250	16,1	19,45	18,84	258	ткк335	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	ткк349/4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	ткк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ткк250	
			итого		812	27,41	23,719	108,37	716		0
1	1	Полдник		Печенье «Курабье»	100	7,7	22,4	60	470	ткк174	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ткк195	
			итого		312	7,77	22,42	72	518,5		0
1	1	Итого за день:			1656	50,68	66,919	255,24	1779,19		0

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	160	19,73	14,27	28,58	321,65	Ттк 466	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			хлеб	Батон «Школьный»	40	2,52	1,24	17,46	91,2	ттк251/1	
				Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	428	
			итого		512	22,72	15,93	67,84	505,75		0
1	2	Обед	1блюдо	Рассольник Ленинградский, сметана, зелень	207	1,74	4,82	9,76	89,4	96	
			2блюдо	Биточек рубленый с соусом томатным	100	8,02	7,72	11,47	147,25	268	
			гарнир	Каша вязкая пшенная	150	4,18	9,8	23,94	157,5	303	
			напиток	Компот из кураги	200	0,75	0,049	22,38	93	ттк349/1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	ттк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
			итого		777	23,33	23,829	117,35	737,95		0
1	2	Полдник		Омлет с зеленым горошком	120	9,06	11,74	7,44	171,66	219	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	ттк249	
			напиток	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	100	386	
			итого		390	19,55	17,44	47,15	423,56		0
1	2	Итого за день:			1679	65,6	57,199	232,34	1667,26		0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	15	
			гор.блюдо	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	79	229	
			гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280	171	
			гор.напиток	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	13,2	53,5	123/3	
			хлеб	Батон «Школьный»	50	3,16	1,55	21,9	114	ттк251/1	
			итого		517	22,26	18,03	78	562,5		0
1	3	Обед	1блюдо	Суп картофельный с горохом, зелень	252	5,49	5,25	16,53	148,25	102	
			2блюдо	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,65	5,99	31,52	202,56	202	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,77	68,2	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	ттк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
			итого		827	33,71	24,18	117,14	854,81		0
1	3	Полдник		Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	160	19,58	14,35	29,15	324	236,351	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
			итого		360	20,58	14,35	49,35	408,8		0
1	3	Итого за день:			1704	76,55	56,56	244,49	1826,11		0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	205	8,24	10,61	41,94	296,21	173,174	
			гор.напиток	Какао с молоком	215	3,72	3,36	12,2	93,2	ТТК342	
			хлеб	Батон «Школьный»	50	3,16	1,55	21,9	114	ТТК251/1	
				Десерт фруктовый	70	0,28	0,28	6,86	31	428	
			итого		540	15,4	15,8	82,9	534,41		0
1	4	Обед	1блюдо	Уха «Золотая рыбка», зелень	222	1,76	2,22	12,31	84,8	ТТК289	
			2блюдо	Сосиски отварные с соусом томатным	100	11,78	14,05	8,55	207,8	243,348	
			гарнир	Картофельное пюре	155	3,25	9,61	18,88	181,5	128	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	ТТК349/4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	ТТК249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ТТК250	
			итого		757	23,1	26,889	100,5	753,5		0
1	4	Полдник		Пирожное «Сахаринка»	100	7,4	25	63,4	508	ТТК116/2	
			напиток	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385	
			итого		300	13,2	30	73	615		0
1	4	Итого за день:			1597	51,7	72,689	256,4	1902,91		0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	15	
			гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы «Крепыш» с соусом томатным	80	6,98	5,74	6,31	104,85	ттк292	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,65	5,99	31,52	202,56	202	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			хлеб	Батон «Школьный»	50	3,16	1,55	21,9	114	Ттк251/1	
			итого		507	18,18	16,25	71,73	505,91		0
1	5	Обед	1блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	207	1,54	4,71	6,5	79,9	88	
			2блюдо	Кнели из бройлеров-цыплят с рисом	100	8,87	9,98	7,08	153,55	301,348	
			гарнир	Каша рассыпчатая перловая	160	4,64	7,79	32,91	220	171	
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	120	Ттк349/2	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	ттк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
			итого		787	24,03	23,993	125,79	824,25		0
1	5	Полдник		Вареники с творогом	155	18	10,4	35,5	308	395	
			напиток	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	24,43	98,44	ттк10	
			итого		355	18,144	10,416	59,93	406,44		0
1	5	Итого за день:			1649	60,354	50,659	257,45	1736,6		0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	6	Завтрак		Печенье «Песочное»	40	2,3	10,56	22,6	194,8	171/1	
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291	181	
			гор.напиток	Какао с молоком	215	3,72	3,36	12,2	93,2	ттк342	
			хлеб	Батон «Школьный»	60	3,8	1,86	26,2	136,8	Ттк251/1	
			итого		535	15,93	26,5	103,36	715,8		0
1	6	Обед	1блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой, зелень	202	1,55	2,18	11,66	72,6	101	
			2блюдо	Жаркое из цыплят	250	16	19,81	36,6	388,69	ттк112/1	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,77	68,2	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	ттк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
			итого		772	26,86	23,7	113,83	780,29		0
1	6	Полдник		Булочка «Витушка»	100	8,8	16	69,2	456	ттк11	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			итого		312	8,87	16,02	81,2	504,5		0
1	6	Итого за день:			1619	51,66	66,22	298,39	2000,59		0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	60	4,83	1,27	1,86	37,8	тТк469	
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	140	10,52	12,42	80,1	474,26	тТк468	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	тТк195	
			хлеб	Батон «Школьный»	60	3,8	1,86	26,2	136,8	тТк251/1	
				Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	тТк428	
			итого		572	19,62	15,97	129,96	741,76		0
2	1	Обед	1блюдо	Борщ с капустой и картофелем, сметана, зелень	207	1,57	4,68	8,93	91,1	82	
			2блюдо	Тефтели мясные (1 вариант) в соусе	90	7,48	7,75	8,85	135,07	278	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	190	10,5	11,34	47,3	332,5	171	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	Ттк349/4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	тТк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	тТк250	
			итого		747	24,52	24,579	116,78	794,67		0
2	1	Полдник		Печенье творожное «Ракушка»	100	11,1	27,9	66,4	561	Ттк38/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	тТк195	
			итого		312	11,17	27,92	78,4	609,5		0
2	1	Итого за день:			1631	55,31	68,469	325,14	2145,93		0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак		Маринад овощной с томатом	30	0,6	0,031	6,16	27,36	570	
			гор.блюдо	Шницель рыбный натуральный	55	6,92	7,67	4,57	115	235	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	155	3,25	9,61	18,88	181,5	128	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			хлеб	Батон «Школьный»	80	5,06	2,48	35	182,4	Ттк251/1	
			итого		532	15,9	19,811	76,61	554,76		0
2	2	Обед	1блюдо	Рассольник домашний, сметана, зелень	207	1,8	4,82	10,15	99,7	95	
			2блюдо	Гуляш	90	13,1	15,11	2,6	198,9	260	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	120	Ттк349/2	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ттк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ттк250	
			итого		707	23,21	26,093	103,83	753,7		0
2	2	Полдник		Запеканка из творога с морковью. Соус молочный (сладкий)	160	15,73	14,73	34,88	334,65	224	
			напиток	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	100	386	
			итого		360	21,53	19,73	42,88	434,65		0
2	2	Итого за день:			1599	60,64	65,634	223,32	1743,11		0

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из цыплят с соусом томатным	80	8,45	13,36	10,2	195,35	ттк108	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,65	5,99	31,52	202,56	202	
			гор.напиток	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	13,2	53,5	ттк123/3	
			хлеб	Батон «Школьный»	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ттк251/1	
				Десерт фруктовый	70	0,28	0,28	6,86	31	ттк428	
			итого		552	16,41	20,58	74,88	550,81		0
2	3	Обед	1блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой, зелень	202	1,55	2,18	11,66	72,6	101	
			2блюдо	Котлеты рыбные любительские	90	12,3	4,16	9,77	125,7	256	
			гарнир	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,69	209,6	143	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,77	68,2	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	ттк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
			итого		777	26,44	24,37	104,22	748,6		0
2	3	Полдник		Плов с фруктами	150	7,7	10,19	43,2	295,31	195	
			хлеб	Батон «Школьный»	30	1,9	0,93	13,1	68,4	Ттк251/1	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
			итого		380	10,6	11,12	76,5	448,51		0
2	3	Итого за день:			1709	53,45	56,07	255,6	1747,92		0

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углед од ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак		Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
				Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	205	7,76	7,64	40,07	260	173,174	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			хлеб	Батон «Школьный»	50	3,16	1,55	21,9	114	ттк251/1	
			итого		517	16,15	21,06	74,38	551,5		0
2	4	Обед	1блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	202	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
			2блюдо	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом томатным	100	8,19	13,17	11,66	197,95	295	
			гарнир	Пюре гороховое с маслом	155	13,41	6,74	34,46	250,95	199	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	ттк349/4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	ттк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
			итого		787	33,71	23,809	141,21	926,6		0
2	4	Полдник		Корж «Сластена»	100	7,6	29,9	50	499,5	Ттк125/2	
			напиток	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385	
			итого		300	13,4	34,9	59,6	606,5		0
2	4	Итого за день:			1604	63,26	79,769	275,19	2084,6		0

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	15	
			гор.блюдо	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (сладким)	160	21,97	16,27	36,22	379,2	Ттк179/1	
			гор.напиток	Какао с молоком	215	3,72	3,36	12,2	93,2	ттк342	
			хлеб	Батон «Школьный»	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ттк251/1	
				Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	ттк428	
			итого		515	30,31	23,91	71,32	621,2		0
2	5	Обед	1блюдо	Ши из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	263	2,02	6,45	8,26	105,95	88	
			2блюдо	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	120	9,45	9,56	8,43	158	288	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,45	44	251,64	304	
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	120	ттк349/2	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,36	0,8	36,24	173,6	ттк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
			итого		903	26,17	24,173	149,05	929,79		0
2	5	Полдник		Омлет «Перышко»	140	12,85	16,62	10,11	241,4	Ттк350	
			хлеб	Батон «Школьный»	30	1,9	0,93	13,1	68,4	Ттк251/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			итого		382	14,82	17,57	35,21	358,3		0
2	5	Итого за день:			1800	71,3	65,653	255,58	1909,29		0

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
2	6	Завтрак		Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	26,96	179	469	
			гор.блюдо	Каша вязкая молочная «Геркулес»	205	7,69	8,85	36,62	256,9	173	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			хлеб	Батон «Школьный»	70	4,42	2,17	30,63	159,6	ттк251/1	
			итого		537	15,82	17,3	106,21	644		0
2	6	Обед	1блюдо	Суп картофельный с пшеном, зелень	202	1,74	2,27	11,43	73,2	101	
			2блюдо	Голубцы ленивые из птицы. Соус сметанный	150	11,48	17,06	11,57	245,75	ттк149/2	
			гарнир	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	321	
			напиток	Компот из кураги	200	0,75	0,049	22,38	93	ттк349/1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	22,65	108,5	ттк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	ттк250	
			итого		752	23,11	23,779	100,5	712,45		0
2	6	Полдник		Крендель «Сахарный»	100	7,08	13,14	55,74	370	460	
			напиток	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385	
			итого		300	12,88	18,14	65,34	477		0
2	6	Итого за день:			1589	51,81	59,219	272,05	1833,45		0
		Среднее значение за период:			1653,0	59,4	63,8	262,6	1864,7		#ДЕЛ/0!