

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»
В.Ю.Воробьев
«01» сентября 2026 г.

Согласовано с:
Директор МБОУ «Школа № 72»
Г.О.Самара
С.Е.Мороз
«01» сентября 2026 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
завтраков, обедов и полдников
для обучающихся в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении**

Школна

МБОУ "Школа №72" г.о. Самара

Согласовано: _____ Должность _____

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 net

фамилия	дата
Алиев	08.09.2017
Башаров	08.09.2017
Валиев	08.09.2017
Галиев	08.09.2017
Исмаилов	08.09.2017
Касимов	08.09.2017
Мамедов	08.09.2017
Набиев	08.09.2017
Омаров	08.09.2017
Рзаев	08.09.2017
Султанов	08.09.2017
Темуров	08.09.2017
Умаров	08.09.2017
Халимов	08.09.2017
Чайков	08.09.2017
Шабанов	08.09.2017
Шакиров	08.09.2017
Эминов	08.09.2017
Юсупов	08.09.2017
Якубов	08.09.2017

Иванов С.Е.

день	месяц	год
------	-------	-----

Неде деля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорийн ость	№ 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.блюда	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	тк467	
			хлеб	Батон «Школьный»	60	3,8	1,86	26,2	136,8	тк251/1	
			итого		532	15,5	20,78	74,87	544,69		0
1	1	Обед	блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	252	2,69	2,84	17,46	118,3	103	
			блюда	Капуста тушеная с цыплятами	250	16,1	19,45	18,84	258	тк335	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	тк349/4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	тк249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	тк250	
			итого		812	27,41	23,719	108,37	716		0
1	1	Полдник		Печенье «Курабье»	100	7,7	22,4	60	470	тк174	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	тк195	
			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
1	2	Завтрак	гор.блюда	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	160	19,73	14,27	28,58	321,65	тк466	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	тк195	
			хлеб	Батон «Школьный»	40	2,52	1,24	17,46	91,2	тк251/1	
				Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	428	
			итого		512	22,72	15,93	67,84	505,75		0

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Рассольник домашний, сметана, зелень

[illegible]

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	205	7,76	7,64	40,07	260	173,174	
			гор.напиток	212	0,07	0,02	12	48,5	тк195	
			хлеб	50	3,16	1,55	21,9	114	тк251/1	
			итого	517	16,15	21,06	74,38	551,5		0
2	4	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	202	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
			Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом томатным	100	8,19	13,17	11,66	197,95	295	
			26блюдо							
			гарнир	155	13,41	6,74	34,46	250,95	199	
			напиток	200	0,65	0,089	26,8	110,6	тк349/4	
			хлеб бел.	70	4,69	0,7	31,71	151,9	тк249	
			хлеб черн.	60	4,62	0,84	22,62	120,6	тк250	
2	4	Полдник	итого	787	33,71	23,809	141,21	926,6		0
			Корж «Сластена»	100	7,6	29,9	50	499,5	Тк125/2	
			напиток	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	276,19	2084,6		0
2	5	Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	15	
			Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (сладким)	160	21,97	16,27	36,22	379,2	Тк179/1	
			гор.блюдо							
			гор.напиток	215	3,72	3,36	12,2	93,2	тк342	
			хлеб	30	1,9	0,93	13,1	68,4	тк251/1	
			Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	тк428	
			итого	515	30,31	23,91	71,32	621,2		0
2	5	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	263	2,02	6,45	8,26	105,95	88	
			Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	120	9,45	9,56	8,43	158	288	
			гарнир	180	4,38	6,45	44	251,64	304	
			напиток	200	0,34	0,073	29,5	120	тк349/2	
			хлеб бел.	80	5,36	0,8	36,24	173,6	тк249	
			хлеб черн.	60	4,62	0,84	22,62	120,6	тк250	

10_днєв_с_полдниками

[illegible]