

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

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

Согласовано: 
Директор МБОУ «Школа № 72»
г. Самара
« 01 » сентября 2026 г. 

		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
1	2	Обед	Рассолыник Ленинградский, сметана, зелень	207	1,74	4,82	9,76	89,4	96	
		2блюд	Биточек рубленый с соусом томатным	100	8,02	7,72	11,47	147,25	268	
		гарнир	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	9,8	23,94	157,5	303	
		напиток	Компот из кураги	200	0,75	0,049	22,38	93	ТК349/1	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,6	27,18	130,2	ТК249	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ТК250	
		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	ТК249	
		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
1	3	Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	15	
		гор.блюдо	Рыба, тушеная 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	ТК251/1	
		итого		517	22,26	18,03	78	562,5		0
1	3	Обед	Суп картофельный с горохом, зелень	252	5,49	5,25	16,53	148,25	102	
		2блюд	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	ТК249	

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	тг250	
			итого		827	33,71	24,18	117,14	854,81		0
				Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	160	19,58	14,35	29,15	324	236,351	
1	3	Полдник	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
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	тг342	
			хлеб	Батон «Школьный»	50	3,16	1,55	21,9	114	тг251/1	
				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	блюдо	Уха «Золотая рыбка», зелень	222	1,76	2,22	12,31	84,8	тг289	
				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	тг349/4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	тг249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	тг250	
			итого		757	23,1	26,889	100,5	753,5		0
1	4	Полдник		Пирожное «Сахаринка»	100	7,4	25	63,4	508	тг116/2	
			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

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
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	ТК249	
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ТК250	
1	6	Подник	Итого	Булочка «Вигушка»	772	26,86	23,7	113,83	780,29		0
				Чай с сахаром	100	8,8	16	69,2	456	ТК11	
					212	0,07	0,02	12	48,5	ТК195	
			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
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	60	4,83	1,27	1,86	37,8	ТК469	
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	140	10,52	12,42	80,1	474,26	ТК468	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ТК195	
			Хлеб	Батон «Школьный»	60	3,8	1,86	26,2	136,8	ТК251/1	
				Десерт фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44,4	ТК428	
			Итого		572	19,62	15,97	129,96	741,76		0
2	1	Обед	16блюдо	Борщ с капустой и картофелем, сметана, зелень	207	1,57	4,68	8,93	91,1	82	
			26блюдо	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	ТК349/4	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ТК249	
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ТК250	
			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	ТК38/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ТК195	

			Итого		312	11,17	27,92	78,4	609,5		0
2	1	Итого за день:		Маринад овощной с томатом	1631	55,31	68,469	325,14	2145,93		0
2	2	Завтрак		Шницель рыбный натуральный	30	0,6	0,031	6,16	27,36	570	
			гор.блюдо		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	ТК195	
			хлеб	Батон «Школьный»	80	5,06	2,48	35	182,4	ТК251/1	
			Итого		532	15,9	19,811	76,61	554,76		0
2	2	Обед		Рассольник домашний, сметана, зелень	207	1,8	4,82	10,15	99,7	95	
			2б.блюдо	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	ТК349/2	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ТК249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ТК250	
			Итого		707	23,21	26,093	103,83	753,7		0
				Запеканка из творога с морковью. Соус молочный (сладкий)	160	15,73	14,73	34,88	334,65	224	
2	2	Полдник		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
2	3	Завтрак		Биточки из цыплят с соусом томатным	80	8,45	13,36	10,2	195,35	ТК108	
			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	ТК123/3	
			хлеб	Батон «Школьный»	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ТК251/1	
				Десерт фруктовый	70	0,28	0,28	6,86	31	ТК428	
			Итого		552	16,41	20,58	74,88	550,81		0

2	3	Обед	1блюдо	Супл картофельный с рисовой крупой, зелень	202	1,55	2,18	11,66	72,6	101	
			2блюдо	Котлеты рыбные ливительские	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	ТК249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ТК250	
			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	ТК251/1	
			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
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 пшениной крупы	205	7,76	7,64	40,07	260	173,174	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ТК195	
			хлеб	Батон «Школьный»	50	3,16	1,55	21,9	114	ТК251/1	
			итого		517	16,15	21,06	74,38	551,5		0
2	4	Обед	1блюдо	Супл картофельный с макаронными изделиями, зелень	202	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
			2блюдо	Котлеты рубленые из бройлер-цыплат 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	ТК349/4	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,7	31,71	151,9	ТК249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ТК250	
			итого		787	33,71	23,809	141,21	926,6		0

2	4	Полдник		Корж «Сластена»	100	7,6	29,9	50	499,5	ТК125/2	
			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
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	ТК179/1	
			гор.напиток	Какао с молоком	215	3,72	3,36	12,2	93,2	ТК342	
			хлеб	Батон «Школьный»	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	
			блюдо	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	ТК349/2	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	5,36	0,8	36,24	173,6	ТК249	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ТК250	
			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	ТК350	
			хлеб	Батон «Школьный»	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ТК251/1	
			гор.напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ТК195	
			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
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	ТК195	
			хлеб	Батон «Школьный»	70	4,42	2,17	30,63	159,6	ТК251/1	

[illegible]