

Генеральный директор

ООО «Кировский комбинат»

ШКОЛЬНОГО ПИТАННЯ»

В.Ю.Воро́бьев

«01» сентября 2026 г.

Директор МБОУ «Школа № 1» Детский сад № 84

I.O. Camapa

МБОУ «Школа /

«*Семь*» 2026 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
завтраков и обедов (безжировая диета)
для обучающихся в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении**

Примерное цикличное меню

День понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
				б	ж	у	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8
209	Яйца вареные	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	С 7-11 лет	250	7,45	6,59	41,32	254,4
тк467	Чай с смородиной	С 7-11 лет	217	1,5	0,02	15,8	64
тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8
	Итого :	С 7-11 лет	567	17,83	13,07	83,6	518,2
	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень						83,66
103		С 7-11 лет	252	2,69	0,34	17,46	
тк335	Капуста тушеная с цыпленками	С 7-11 лет	250	16,04	8,08	18,75	211,88
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	80	6,16	1,12	30,16	160,8
	Итого :	С 7-11 лет	852	30,23	10,329	124,88	718,84

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, редактор М.П. Могильный, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, редактор М.П. Могильный, В.А. Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, редактор Ф.Л. Марчук

Примерное цикличное меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8
Тк 466	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным (спадким)	С 7-11 лет	250	28,22	13,83	43,74	412,3
Тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5
Тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2
428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого :	С 7-11 лет	602	31,21	15,49	83	596,4
	Обед						
96	Рассольник Ленинградский, зеленый	С 7-11 лет	252	2,02	0,09	11,98	56,81
268	Биточек рубленый	С 7-11 лет	100	15,76	15,3	13,08	253
303	Каша вязкая пшенная	С 7-11 лет	180	4,98	2,37	28,66	155,89
Тк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93
Тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2
Тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6
	Итого :	С 7-11 лет	852	32,15	19,249	125,9	809,5

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, Дели принт-544с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели принт-564с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,(ккал)
				Б	Ж	У	
1	Завтрак 2	3	4	5	6	7	8
428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	С 7-11 лет	100	9,75	4,95	3,8	105
171	Каша рассыпчатая гречневая	С 7-11 лет	180	10,42	4,09	47,17	267,17
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5
тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114
	Итого :	С 7-11 лет	617	23,74	10,89	92,93	570,67
	Обед						
102	Суп картофельный с горохом, зелень	С 7-11 лет	252	5,49	0,25	16,53	90,33
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	100	13,25	4,5	3,5	107,5
202	Макаронные изделия отварные (без масла)	С 7-11 лет	200	7,47	2,91	41,94	223,83
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6
	Итого :	С 7-11 лет	872	35,52	9,37	127,54	740,66

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г., ДеЛи принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г., КРФ по торговле-616с, редактор Ф.Л.Марчук

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8
173,174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	С 7-11 лет	250	7,42	6,31	53,56	300,7
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5
тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114
428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31
	Итого :	С 7-11 лет	582	10,93	8,16	94,32	494,2
	Обед						
тк289	Уха «Золотая рыбка», зелень	С 7-11 лет	272	2,2	0,28	15,39	72,88
243,348	Птица отварная	С 7-11 лет	100	22,02	21,64	0,414	284,5
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	180	3,12	4,04	22,05	137
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3
	Итого :	С 7-11 лет	832	33,65	26,969	98,614	773,78

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-584с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимне-весенний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8
428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31
ТК292	Котлеты рубленные из бройлер- цыплят	С 7-11 лет	100	15,26	25,78	15,39	354,6
202	Макаронные изделия отварные	С 7-11 лет	180	6,79	3,67	38,3	213,4
ТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5
ТК251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114
	Итого :	С 7-11 лет	612	25,56	31,3	94,45	761,5
	Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	С 7-11 лет	252	1,76	0,95	7,9	47,2
301	Кнепи из бройлеров-цыплят с рисом	С 7-11 лет	100	8,86	8,63	7,06	141,38
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	180	5,43	2	38,95	195,52
ТК349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120
ТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6
	Итого :	С 7-11 лет	852	25,03	13,093	133,21	754,9

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-584с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод.Ф.Л.Марчук

Примерное цикличное меню

День : понедельник
Неделя : вторая

Сезон : осенне- зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 лет

№ рецептуры	Примен пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал
				б	ж	у		
1	2		3	4	5	6		7
	Завтрак							
Тк8/1	Омлет натуральный	с7-11лет	150	11.64	10.8	4.53		
Ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0.07	0.02	12		161,88
Ттк251/1	Батон «Школьный»	с7-11лет	90	5.68	2.79	39.36		48,5
Ттк428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	150	0.6	0.6	14.7		205,2
	Итого	с7-11лет	602	17.99	14.21	70.59		66,6
	Обед							482,18
82	Борщ с капустой и картошкой зелень	с7-11лет	252	1.08	0	10.93		50,92
278	Тефтели мясные (1 вариант) в соусе	с7-11лет	110	7.83	4.75	10.25		115,07
171	Каша рассыпчатая гречневая	с7-11лет	180	10.42	4.09	47.17		267,17
Ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	с7-11лет	200	0.65	0.089	26.8		110,6
Ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	70	4.69	0.7	31.71		151,9
Ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	80	6.16	1.12	30.16		160,8
	Итого	с7-11лет	892	30.83	10,749	157,02		856,46

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, Дели принт-544с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов олод и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012г, Дели принт-564с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов олод и кулинарных изделий для предприятия общественного питания-1994г, Кт-Ф по торговле-о-тос, руковод Ф.Л.Марчук

Примерное цикличное меню

День:вторник
Неделя :вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рецептуры	Прим. пищи,	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1	наименование блюда 2 Завтрак		3	4	5	6	7
235	Шницель рыбный натуральный	с7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	115
128	Картофельное пюре	с7-11лет	180	3,12	4,04	22,05	137
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5
тк251/1	Батон «Школьный»	с7-11лет	80	5,06	2,48	35	182,4
	Итого	с7-11лет	527	15,17	14,21	73,62	482,9
	Обед						
95	Рассолыник домашний, зелень	с7-11лет	252	2,09	0,09	12,69	59,93
260	Гуляш	с7-11лет	100	14,55	11,79	2,89	175,87
304	Рис отварной	с7-11лет	180	4,32	0,58	43,89	198
тк349/2	Компот из изюма	с7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3
	Итого	с7-11лет	832	28,3	13,653	131,99	766

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г., Дели принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели принт-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г., КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал
				б	ж	у		
1	Завтрак		3	4	5	6		7
ТК108	Биточки из цыплят	С 7-11 лет	90	14,58	21,8	14		310,5
202	Макаронные изделия отварные	С 7-11 лет	180	6,79	3,67	38,3		213,4
ТК123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2		53,5
ТК251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1		68,4
ТК428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86		31
	Итого:	С 7-11 лет	587	23,68	26,7	85,46		676,8
	Обед							
101	Суп картофельный с рисовой крупой, зелень	С 7-11 лет	252	1,97	0,23	14,58		68,27
256	Котлеты рыбные любительские	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77		125,7
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	180	3,125	6,64	15,37		133,74
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77		68,2
ТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	80	5,36	0,8	36,24		173,6
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	80	6,16	1,12	30,16		160,8
	Итого:	С 7-11 лет	882	29,585	13,22	121,89		730,31

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с. руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-584с. руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с. руковод. Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

День: четверг
Педдел: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Пример пищи наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал
				б	ж	у		
1	Завтрак		3	4	5	6		7
209	Яйца вареные	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28		63
173,174	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	С 7-11 лет	250	5,52	3,05	30,75		172,53
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12		48,5
тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	90	5,68	2,79	39,36		205,2
	Итого:	С 7-11 лет	592	16,35	10,46	82,39		489,23
	Обед							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	С 7-11 лет	252	2,69	0,34	17,46		83,66
295	Котлеты рубленные из бройлер- цыплят	С 7-11 лет	100	15,26	25,78	15,39		354,6
199	Пюре гороховое	С 7-11 лет	180	16,3	4,43	41,9		272,67
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8		110,6
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59		65,1
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31		60,3
	Итого:	С 7-11 лет	792	39,22	31,359	126,45		946,93

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Делпи принт-544с. руковод М.П.Могильный, В.А.Тугельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Делпи принт-584с. руковод М.П.Могильный, В.А.Тугельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с. руковод. Ф.Л.Марчук

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний

Примерное цикличное меню

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал
				б	ж	у		
1	Завтрак		3	4	5	6		7
Тк179/1	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (сладким)	с7-11 лет	200	25,59	15,13	43,77		413,61
Тк195	Чай с сахаром	с7-11 лет	212	0,07	0,02	12		48,5
Тк251/1	Батон «Школьный»	с7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1		68,4
Тк428	Десерт фруктовый	с7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8		44,4
	Итого		542	27,96	16,48	78,67		574,91
	Обед							
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зелень	с7-11лет	252	1,76	0,95	7,9		47,2
288	Фрикадельки мясные в соусе томатном	с7-11лет	120	9,07	6,91	8,99		134,43
304	Рис отварной	с7-11лет	180	4,32	0,58	43,89		198
Тк349/2	Компот из изюма	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5		120
Тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	80	5,36	0,8	36,24		173,6
Тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	60	4,62	0,84	22,62		120,6
	Итого	с7-11лет	892	25,47	10,153	149,14		793,83

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, руковод. М. П. Могильный, В. А. Тугельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-584с, руковод. М. П. Могильный, В. А. Тугельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод. Ф. Л. Марчук