

Утверждаю
ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор

25 августа 2026г.



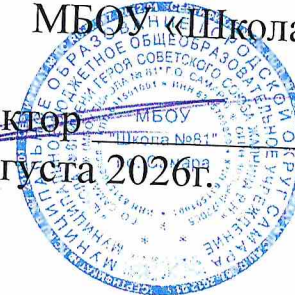
Базаева В.А.

Согласовано

МБОУ «Школа № 81» г.о.Самара

Директор

25 августа 2026г.



Чуракова О.В.

**Примерное 10-ти дневное меню
завтраков, обедов и полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Самара
с 7 до 11 лет**

Согласовано

Председатель Совета школы
Дад. Дружинина Т.В.
Родительская общественность
Дад. Дружинина Т.В.

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128												
309	Макаронные изделия отварные	160	5,35	4,36	34,56	199		0,02	0,17		113,9509	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034		
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	17,78	0,06			56,606	9,9828	7,592	42,442	0,7621	0,0007		
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			0,011
Всего в Завтрак		530	16,06	15,69	66,68	473	17,78	0,08	0,21		191,39	51,56	60,88	258,22	5,0551	0,0041		0,011
Обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,87	4,95	18,65	143		0,17	5		414,5435	33,8184	33,756	93,1161	1,72	0,0038	0,0025	0,026
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	213	10	0,19			191,1884	11,4444	104,9403	157,5213	3,5195	0,0018	0,0044	0,0122
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
Всего в Обед		801	30,3	19,01	104,9	712	20	0,59	15,62		1 010,66	99,8	218,33	551,27	10,9044	0,0099	0,0496	0,0587
Полдник																		
ТТК	Кекс Шоколадный	90	4,61	21,6	37,57	364												
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	36	0,04			46,8319	14,9741	5,0112	53,5572	0,785	0,0044	0,0067	0,0151
Всего в Полдник		300	4,8	21,64	46,69	402	36	0,04	0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в день			51,16	56,34	218,27	1 586	73,78	0,71	15,87		1 269,72	170,87	288,04	870,21	17,4841	0,0184	0,0563	0,0848

категория: с 7 до 11 лет

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115												
173	Каша молочная пшениная с маслом (вязкая)	200/10	8,1	11,13	40,08	293	30 40	0,01 0,18	0,22 0,52			196,152 119,1696	20,097 48,3198	162,864 181,917	1,305 1,2511			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38				0,05	210,8034					0,0099	0,0018	0,0299
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54			0,04		20,833	4,532 11,352	3,828 20,097	7,1688 68,904	0,7395 1,305			
Всего в Завтрак		500	17,98	16,68	69,4	500	70	0,19	0,78	0,05	231,64	331,21	92,34	420,85	4,6006	0,0099	0,0018	0,0299
Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299
291	Плов из птицы	220	14,65	11,34	43,61	335		0,09	1,4		239,4376	19,0318	46,5154	182,8027	1,463	0,0018	0,0084	0,0378
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,08	73		0,01	88		8,549	10,736	2,958	2,958	4,3761			
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
Всего в Обед		781	25,68	22,86	101,75	716	10	0,34	96,51	0,01	864,47	90,78	127,21	437,7	10,5823	0,0098	0,04	0,0846
Полдник																		
тк	Пирожок с яблоком	90	4,22	1,79	48,98	229												
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,05	17,47		133,4983	15,7111	9,558	38,6364	1,2919	0,0013	0,0008	0,0101
Всего в Полдник		300	4,41	1,83	58,1	267		0,05	17,51		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в день			48,07	41,36	229,25	1 483	80	0,58	114,8	0,06	1 250,44	442,23	232,94	904,35	17,2143	0,021	0,0426	0,1246

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
210	Омлет натуральный	75	7,34	8,28	1,3	109	97,5 20	0,03 0,06	0,11 0,11 0,8	0,01	92,0628 54,5518 27,2655	50,2715 101,97 6,072 22,704	8,5068 7,3254 4,3065 40,194	111,8503 87,8483 7,9083 137,808	1,2452 0,7352 0,7439 2,61	0,0116 0,0007	0,0162	0,0311 0,0106 0,0004
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220												
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38												
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108												
Всего в Завтрак		515	19,99	15,44	64,09	475	117,5	0,09	1,02	0,01	173,88	181,02	60,33	345,41	5,3343	0,0123	0,0162	0,0421
Обед																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	250/1	3,46	2,58	19,86	116	10 10	0,09 0,04 0,41 0,12 0,06	7 0,84 10,5		397,6945 123,8804 506,766 56,108 121,014 101,675	17,4504 12,0713 71,4692 5,544 22,704 15,4	21,5325 12,5952 64,9951 3,4365 40,194 20,445	56,0541 74,3532 200,9761 4,0455 137,808 68,73	0,8713 0,6962 4,134 0,3567 2,61 1,6965	0,0042 0,0006 0,0032 0,0003 0,0017 0,002	0,0002 0,0007 0,008 0,0003 0,0348 0,0024	0,0294 0,0079 0,0184 0,0011 0,0077 0,0105
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168												
306	Пюре гороховое	150	13,49	4,84	30,91	221												
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47												
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	20	0,72	18,34		1 307,14	144,64	163,2	541,97	10,3647	0,012	0,0461	0,0749
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79												
Всего в Обед		801	32,84	20,11	106,87	739	20	0,72	18,34		1 307,14	144,64	163,2	541,97	10,3647	0,012	0,0461	0,0749
Полдник																		
тук	Трубочка Сызранская	90	6,35	11,63	44,71	309	27	0,06	0,24 0,04		104,8145 20,833	19,716 4,532	10,3536 3,828	72,4831 7,1688	1,1051 0,7395	0,0039	0,0056	0,0165
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38												
Всего в Полдник		300	6,54	11,67	53,83	347	27	0,06	0,28		125,65	24,25	14,18	79,65	1,8446	0,0039	0,0056	0,0165
Всего в день			59,37	47,21	224,79	1 560	164,5	0,88	19,65	0,01	1 606,67	349,9	237,71	967,03	17,5436	0,0281	0,0679	0,1335

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	9,22	7,23	5,04	122	10	0,05	0,12		126,1347	10,8921	15,5566	90,0515	1,0017	0,0003	0,0055	0,0012
304	Рис отварной	160	3,84	5,45	37,49	214	21,33	0,03			49,1825	5,1955	25,0811	76,7967	0,5074	0,0007	0,0077	0,0254
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		27,2655	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0004
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108						22,704	40,194	137,808	2,61			
Всего в Завтрак		525	18,1	13,57	71,98	482	31,33	0,08	0,92		202,58	44,86	85,14	312,56	4,863	0,001	0,0132	0,027
Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	2,9	6,33	9,56	107	10	0,06	12,59	0,01	268,422	40,6824	19,227	45,0747	0,6812	0,004	0,0003	0,0211
259	Жаркое по-домашнему	220	11,01	25,45	23,14	366	190	0,19	12,71		864,665	20,849	44,417	166,4185	2,1807	0,0101	0,0004	0,0781
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
Всего в Обед		791	21,94	33,25	79,78	707	200	0,43	35,8	0,01	1 411,88	105,18	127,72	422,08	7,5251	0,018	0,0379	0,1185
Полдник																		
тк	Печенье Малышок	90	5,72	24,23	48,31	434	112,5	0,07			63,891	16,1141	7,6723	53,8502	0,713	0,0013	0,0016	0,0122
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		300	5,91	24,27	57,43	472	112,5	0,07	0,04		84,72	20,65	11,5	61,02	1,4525	0,0013	0,0016	0,0122
Всего в день			45,95	71,09	209,19	1 661	343,83	0,58	36,76	0,01	1 699,19	170,69	224,36	795,66	13,8406	0,0204	0,0526	0,1576

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116												
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	5,68	10,36	30,42	238	30 40	0,09	0,52	0,05	1,909 168,1331	12,936 112,7896	20,1318 32,0247	71,166 137,3469	1,3137 0,6447			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,02							0,0089	0,0036	0,0284
0003	Батон	60	4,8	0,84	20,2	108					20,833	3,7303 22,704	3,3304 40,194	6,237 137,808	0,6468 2,61			
Всего в Завтрак		520	13,13	18,53	69,93	500	70	0,09	0,54	0,05	190,88	152,16	95,68	352,56	5,2152	0,0089	0,0036	0,0284
Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	10	0,04	8,35	0,01	285,4163	40,5504	21,576	48,0849	0,9844	0,0052	0,0002	0,0229
260	Гуляш из свинины	90	9,36	23,49	2,37	258	210	0,06	0,87		193,3535	7,3497	16,5057	102,6168	1,1316	0,0041		0,0435
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			53,0681	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145	0,0007		0,0103
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			100,845	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0014	0,029	0,0064
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79		0,06			101,675	15,4	20,445	68,73	1,6965	0,002	0,0024	0,0105
Всего в Обед		801	23,57	35,22	90,22	772	230	0,32	19,72	0,01	790,47	97,12	102,58	378,11	7,0587	0,0137	0,0316	0,0947
Полдник																		
тгк	Кекс творожный	90	7,19	13,62	47,95	343												
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	48	0,05	0,4	0,11	360,9703	56,2214	22,6339	105,0264	1,1213	0,0026	0,0089	0,0161
Всего в Полдник		300	7,38	13,66	57,07	381	48	0,05	0,44	0,11	381,8	60,75	26,46	112,2	1,8608	0,0026	0,0089	0,0161
Всего в день			44,08	67,41	217,22	1 653	348	0,46	20,7	0,17	1 363,14	310,04	224,72	842,86	14,1347	0,0252	0,0441	0,1392

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							День €
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115												
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	5,59	10,07	38,41	267	30 40	0,01 0,06	0,22 0,52			196,152 110,3872	20,097 31,3548	162,864 137,982	1,305 0,4594			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38				0,05	159,7584					0,0079	0,0018	0,01
0003	Батон	30	2,4	0,42	10,1	54			0,04		20,833	4,532 11,352	3,828 20,097	7,1688 68,904	0,7395 1,305			
Всего в Завтрак		500	15,47	15,62	67,73	474	70	0,07	0,78	0,05	180,59	322,42	75,38	376,92	3,8089	0,0079	0,0018	0,017
Обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,87	4,95	18,65	143		0,17	5		414,5435	33,8184	33,756	93,1161	1,72	0,0038	0,0025	0,02
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	10,91	11,85	3,65	165	10	0,04	0,27		154,59	19,8634	13,6477	91,8459	0,8158			
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	150	10,67	0,13			122,7882	7,6793	67,1696	101,3203	2,2545	0,0012	0,0028	0,0071
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47				10,5	56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	18,62	95		0,08			122,01	18,48	24,534	82,476	2,0358	0,0024	0,0029	0,0126
Всего в Обед		821	30,04	23,34	94,34	708	20,67	0,53	15,77		991,05	108,09	182,74	510,61	9,7928	0,0093	0,0429	0,0551
Полдник																		
ТТК	Рогалик с джемом	90	4,9	3,95	54,31	272	12	0,05	0,35		97,4358	14,0645	9,754	45,5646	0,871	0,001	0,0007	0,0097
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		300	5,09	3,99	63,43	310	12	0,05	0,39		118,27	18,6	13,58	52,73	1,6105	0,001	0,0007	0,0097
Всего в день			50,59	42,95	225,5	1 492	102,67	0,65	16,94	0,05	1 289,91	449,11	271,7	940,26	15,2122	0,0182	0,0454	0,0825

категория:

с 7 до 11 лет

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 10
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116													
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	5,7	9,95	28,89	228	30												
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38	40	0,06	0,52	0,05	1,909	12,936	20,1318	71,166	1,3137				
0003	Батон	50	4	0,7	16,83	90			0,04		156,6874	112,7456	17,0694	103,4865	0,3463	0,0079	0,0018	0,0231	
	Всего в Завтрак	510	12,35	17,98	65,03	472	70	0,06	0,56	0,05	179,43	149,13	74,52	296,66	4,5745	0,0079	0,0018	0,0231	
	Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10/1	3,29	6,51	16,71	139	10	0,08	7,11	0,01	413,9625	26,6904	23,7945	68,3646	0,8717	0,0046	0,0002	0,0299	
1015	Тефтели из птицы с соусом	90	7,86	11,22	9,02	168													
309	Макаронные изделия отварные	160	5,35	4,37	34,56	199	10	0,04	0,84		123,8804	12,0713	12,5952	74,3532	0,6962	0,0006	0,0007	0,0079	
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,13	0,1	11,36	47	10,67	0,06			56,606	9,9827	7,592	42,4421	0,7621	0,0007		0,011	
0002	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108			10,5		56,108	5,544	3,4365	4,0455	0,3567	0,0003		0,0011	
0001	Хлеб ржаной	50	3,1	0,52	15,51	79					121,014	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0017	0,0348	0,0077	
	Всего в Обед	821	24,53	23,57	107,37	740	30,67	0,37	18,45	0,01	873,25	92,39	108,06	395,74	6,9932	0,0099	0,0381	0,068	
	Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком и вишней	90	4,22	1,79	48,98	229													
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,05	17,47		133,4983	15,7111	9,558	38,6364	1,2919	0,0013	0,0008	0,0101	
	Всего в Полдник	300	4,41	1,83	58,1	267		0,05	17,51		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в день		41,29	43,38	230,5	1 479		0,48	36,52	0,06	1 207,01	261,77	195,97	738,21	13,5991	0,0191	0,0407	0,1012	
	Итого		503,3	539,3	2 220,02	15 698	10 551,4	6,24	469,61	1,13	13 884,9	3 136,44	2 382,48	8 822,21	158,8147	0,2699	7,138	1,4817	
	Среднее за период		50,34	53,94	222	1 570	1 055,14	0,62	46,96	0,11	1 388,49	313,64	238,25	882,22	15,8815	0,027	0,7138	0,1482	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,83	30,92	56,57														