



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ № 165  
г.о. Самара



Примерное 10-дневное цикличное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для стационарных организаций  
отдыха и оздоровления детей  
возрастной категории с 7 до 11 лет в летний  
период.

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под  
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

01.06

СОГЛАСОВАНО

Школы №

Школа № 88

Примерное циклическое меню

День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Яйца вареные	40	5,080	4,600	0,028	63	0,000	209
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	250	7,600	13,975	54,325	375	1,200	175
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,730	13,580	15,080	204	0,110	3
Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	87	0,650	379
Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75	0,000	1
Итого:	575	22,060	34,305	101,803	804	1,960	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью	100	1,312	3,249	6,466	60	17,098	45
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	2,650	2,780	24,220	138	8,250	103
Плов из филе кур	250	20,613	21,113	32,525	403	1,600	265
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75	0,000	1
Хлеб ржаной	35	1,960	0,385	16,450	80	0,000	1
Итого:	865	29,066	28,472	110,668	822	27,311	
<b>Полдник</b>							
Печенье	130	9,750	12,740	96,720	542	0,000	6
Сок	200	1,000	0,200	20,200	92	4,000	
Итого:	330	10,750	12,940	116,920	634	4,000	
Итого за день:	1770	61,876	75,717	329,391	2260	33,271	

Школа № \_\_\_\_\_

## Примерное циклическое меню

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,860	8,000	25,000	181	0,000	1
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	8,340	9,310	37,010	266	1,300	173
Сок фруктовый 125	125	0,630	0,000	12,630	53	2,500	389
Чай с сахаром	200/10	0,200	0,000	13,600	40	0,000	376
Итого:	600	13,030	17,310	88,240	540	3,800	
<b>Обед</b>							
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне (с/н)	200	1,600	4,000	8,800	78	8,536	82
Котлеты из говядины с томатным соусом	100	8,260	10,200	10,390	166	0,700	268
Пюре из гороха с маслом	150	13,640	6,900	35,000	256	0,000	199
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	0,160	0,160	27,880	115	0,900	342
Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75	0,000	1
Хлеб ржаной	35	1,960	0,385	16,450	80	0,000	1
Сметана	20	0,500	4,000	0,700	41	2,000	1
Итого:	735	28,320	26,545	114,220	811	12,136	
<b>Полдник</b>							
Булочка с повидлом обсыпная	130	8,580	18,668	53,469	416	0,052	426
Компот ягодный	200	0,222	0,133	17,433	73	30,889	342
Итого:	330	8,802	18,801	70,902	489	30,941	
Итого за день:	1665	50,152	62,656	273,362	1840	46,877	

03.06

СОГЛАСОВАНО

ШКОЛЫ № \_\_\_\_\_

Школа № \_\_\_\_\_

Примерное циклическое меню *День 3*

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Курица тушенная в соусе	100	13,280	10,840	2,900	162	0,350	290
Каша гречневая рассыпчатая с икрой кабачковой	215	43,988	15,027	49,706	381	3,115	171
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75	0,000	1
Итого:	545	59,799	26,812	83,613	684	3,828	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	100	0,751	6,017	2,347	67	4,694	20
Суп картофельный с клецками на курином бульоне (с/н)	250	4,938	5,313	22,063	156	5,750	108
Запеканка из печени с соусом сметанным	60/50	8,693	7,799	12,577	163	5,611	294
Пюре картофельное	150	3,100	4,800	20,400	137	18,200	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,240	0,112	27,520	112	49,000	388
Хлеб пшеничный	50	3,667	1,500	25,000	125	0,000	1
Хлеб ржаной	50	2,800	0,550	23,500	115	0,000	1
Итого:	910	24,189	26,091	133,407	875	83,255	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	130	9,464	16,276	57,096	413	0,000	424
Кефир	200	5,800	5,000	8,000	100	1,400	386
Итого:	330	15,264	21,276	65,096	513	1,400	
Итого за день:	1785	99,252	74,179	282,116	2072	88,483	

04.06

СОГЛАСОВАНО

Школы № \_\_\_\_\_

Школа № \_\_\_\_\_

## Примерное циклическое меню

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Салат из белокочанной капусты свежей (квашенной) с морковью	100	1,312	3,249	6,466	60	17,098	45
Мясо птицы под томатным соусом	50/50	13,270	18,070	2,670	228	1,380	251
Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,877	4,134	37,173	204	0,000	203
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,160	0,040	14,100	58	1,350	342
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
Итого:	630	23,419	25,893	85,009	668	19,828	
<b>Обед</b>							
Салат "Летний"	100	2,520	7,252	6,537	102	7,337	34
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,800	4,600	8,200	83	15,700	88
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом	50/50	7,300	10,200	11,400	168	1,100	234
Каша перловая рассыпчатая	150	4,420	4,950	30,520	184	0,000	171
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	0,160	0,160	27,880	115	0,900	342
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
Хлеб ржаной	35	1,960	0,385	16,450	80	0,000	1
Итого:	885	21,960	27,947	125,587	850	25,037	
<b>Полдник</b>							
Булочка ванильная	150	11,850	12,180	66,720	483	0,000	422
Компот ягодный	200	0,222	0,133	17,433	73	30,889	342
Итого:	350	12,072	12,313	84,153	556	30,889	
Итого за день:	1865	57,451	66,153	294,749	2074	75,754	

4

05.06

СОГЛАСОВАНО

Школы № \_\_\_\_\_

Школа № \_\_\_\_\_

Примерное циклическое меню

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Запеканка из творога с повидлом	200	22,277	15,169	70,231	508	2,631	223
Салат из моркови с сахаром	100	1,233	0,094	11,476	82	3,360	62
Чай с сахаром	210	0,200	0,000	13,600	40	0,000	376
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
Итого:	560	27,510	15,663	119,907	748	5,991	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	100	1,408	6,012	8,260	93	6,650	52
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	206	1,870	4,840	12,560	96	14,340	96
Сердце в соусе	50/50	13,000	9,000	2,100	152	1,200	262
Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,840	8,010	40,060	260	0,000	171
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
Хлеб ржаной	50	2,800	0,550	23,500	115	0,000	1
Итого:	866	30,049	28,857	127,087	900	22,553	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с капустой и луком	150	10,960	8,160	63,060	370	28,460	461
Сок фруктовый	200	0,630	0,130	12,600	56	2,500	11
Итого:	350	11,590	8,290	75,660	426	30,960	
Итого за день:	1776	69,149	52,810	322,654	2074	59,504	

5

08.06

СОГЛАСОВАНО

Школы №

Школа №

Примерное циклическое меню

День 6

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	50/10	7,700	5,300	24,700	175	0,105	3
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,800	13,825	67,875	440	1,200	173
Сок фруктовый 125	125	0,630	0,130	12,600	56	2,500	11
Чай с лимоном	200/7/10	4,510	1,140	7,710	42	3,670	377
Итого:	652	23,640	20,395	112,885	713	7,475	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	2,650	2,780	24,220	138	8,250	103
Рагу из куриной грудки н/к (с картофелем)	300	21,530	20,000	25,800	369	19,200	289
Компот ягодный	200	0,222	0,133	17,433	73	30,889	342
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
Хлеб ржаной	50	2,800	0,550	23,500	115	0,000	1
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,735	7,066	9,552	113	8,365	40
Итого:	950	33,737	30,929	125,105	926	66,704	
<b>Полдник</b>							
Плюшка московская	150	10,500	12,000	84,000	525	0,311	1
Чай с сахаром	200/10	0,200	0,000	13,600	40	0,000	376
Итого:	360	10,700	12,000	97,600	565	0,311	
Итого за день:	1962	68,077	63,324	335,590	2204	74,490	

Школа № \_\_\_\_\_

Примерное циклическое меню

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,860	8,000	25,000	181	0,000	1
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,638	13,400	52,950	364	1,463	181
Яйца вареные	40	5,080	4,600	0,028	63	0,000	209
Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	87	0,650	379
Итого:	550	18,028	27,250	95,348	695	2,113	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов с реп. луком	100	0,964	6,076	3,646	71	8,251	24
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)	200	8,976	5,960	14,240	147	4,660	102
Котлеты рыбные из горбуши (фарш) с соусом	50/50	7,300	10,200	11,400	168	1,100	234
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,200	3,560	32,010	176	0,000	203
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
Хлеб ржаной	50	2,800	0,550	23,500	115	0,000	1
Итого:	855	28,371	26,791	125,403	861	14,374	
<b>Полдник</b>							
Булочка с повидлом обсыпная	150	9,900	21,540	61,695	480	0,060	426
Чай с лимоном	200/7/10	4,510	1,140	7,710	42	3,670	377
Итого:	367	14,410	22,680	69,405	522	3,730	
Итого за день:	1772	60,809	76,721	290,156	2078	20,217	

10.06

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №

Школа №

Примерное циклическое меню *День 8*

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,860	8,000	25,000	181	0,000	1
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	250	16,542	7,958	69,722	403	0,431	174
Чай с сахаром	200/10	0,200	0,000	13,600	40	0,000	376
Итого:	520	20,602	15,958	108,322	624	0,431	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	100	1,408	6,012	8,260	93	6,650	52
Суп из овощей на курином бульоне	10/250	1,580	4,980	9,150	88	10,370	99
Курица отварная с соусом	50/50	12,590	12,310	1,090	176	0,700	288
Пюре из гороха с маслом	150	13,640	6,900	35,000	256	0,000	199
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,160	0,040	14,100	58	1,350	342
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
Хлеб ржаной	35	1,960	0,385	16,450	80	0,000	1
Итого:	895	35,138	31,027	108,650	869	19,070	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с картофелем	150	9,450	5,460	61,380	334	1,020	467
Сок фруктовый	200	0,630	0,130	12,600	56	2,500	11
Итого:	350	10,080	5,590	73,980	390	3,520	
Итого за день:	1765	65,820	52,575	290,952	1883	23,021	

11.06

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №

Школа №

Примерное циклическое меню *День 9*

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Котлеты из грудки куриной н/к с соусом	50/50	10,030	4,130	10,400	119	0,450	294
Пюре картофельное маслом и огурцом (сезонно)	150/5/30	3,520	5,270	22,810	193	28,910	312
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)	200	0,160	0,040	14,100	58	1,350	342
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>17,510</b>	<b>9,840</b>	<b>71,910</b>	<b>488</b>	<b>30,710</b>	
<b>Обед</b>							
Салат "Летний"	100	2,520	7,252	6,537	102	7,337	34
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	92	25,920	88
Плов из мяса с крупой перловой *	250	27,429	28,143	43,357	536	2,129	265
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,331	0,045	16,007	66	0,363	349
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
Хлеб ржаной	49.99	2,799	0,550	23,495	115	0,000	1
<b>Итого:</b>	<b>856</b>	<b>38,539</b>	<b>41,550</b>	<b>121,606</b>	<b>1029</b>	<b>35,749</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с капустой и луком	150	10,960	8,160	63,060	370	28,460	461
Снежок	200	7,500	2,250	12,750	79	1,800	
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>18,460</b>	<b>10,410</b>	<b>75,810</b>	<b>449</b>	<b>30,260</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1741</b>	<b>74,509</b>	<b>61,800</b>	<b>269,326</b>	<b>1966</b>	<b>96,719</b>	

9

12.06

СОГЛАСОВАНО  
Директор Школы №

Школа №

Примерное циклическое меню

День 10.

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Салат из белокочанной капусты свежей ( квашенной) с морковью	100	1,312	3,249	6,466	60	17,098	45
Чай с лимоном	200/7/10	4,510	1,140	7,710	42	3,670	377
Хлеб пшеничный	29.99	2,279	0,240	14,755	71	0,000	1
Каша рассыпчатая рисовая	150	3,605	4,326	37,535	204	0,000	302
Сосиски отварные с соусом	100	6,430	18,000	3,750	204	0,700	243
<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>18,136</b>	<b>26,955</b>	<b>70,216</b>	<b>581</b>	<b>21,468</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	100	1,440	0,243	12,377	60	8,558	
Суп с крупой пшенной на курином бульоне (с/н)	200	0,740	4,200	1,800	70	0,600	115
Вермишель отварная с маслом	180	6,503	5,574	37,045	225	2,717	203
Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,000	1
Хлеб ржаной	35	1,960	0,385	16,450	80	0,000	1
Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным 50/50 *	50/50	8,260	10,200	10,390	166	0,700	268
Напиток из плодов шиповника	200	0,240	0,112	27,520	112	49,000	388
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>22,943</b>	<b>21,114</b>	<b>130,182</b>	<b>831</b>	<b>61,575</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка дорожная (ш)	150	10,170	20,940	63,210	482	0,000	425
Сок фруктовый	200	0,630	0,130	12,600	56	2,500	11
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,800</b>	<b>21,070</b>	<b>75,810</b>	<b>538</b>	<b>2,500</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1812</b>	<b>51,879</b>	<b>69,139</b>	<b>276,208</b>	<b>1950</b>	<b>85,543</b>	