

Утверждаю

ИП О.А.Городецкая

О.А.Городецкая

25 августа 2025 г



Согласовано

Директор ГБПОУ «СМК им.Н.Ляпиной»

Н.В.Ярочкина

25 августа 2025 г



Примерное 10-ти дневное меню
завтраков и обедов для муниципальных образовательных учреждений
городского округа Самары с 12 лет и старше

Примечание

меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М П Могильного 2007 г
и на основании СанПин2.3/2.43590-20

Меню приготовления блюд Возрастная категория от 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3	4	20	120 ккал	5
	Сырники творожные	150	8	7	20	230 ккал	12
Обед	САЛАТЫ						
	Салат витаминный	180	1,94	5,89	5,04	80,93 ккал	4
	Салат винегрет	180	2,67	5,29	26,8	65,49 ккал	8
	ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
	Борщ с курицей	300	4	3,5	5,5	70 ккал	27
	Суп гороховый	300	5	4,5	5,5	70 ккал	16
	Суп с фрикадельками	300	4	3,5	5,5	70 ккал	19
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Тефтели с гречкой	250	6,2	5,3	19,4	150,1 ккал	2
	Котлета с макаронами	250	7,8	6,5	15,9	160 ккал	5
	Шницель куриный с картофельным пюре	250	7,5	4,9	13,6	128,5 ккал	7
	ВЫПЕЧКА						
	Пирожок с картофелем (печеный)	100	5,7	5,5	43,9	247 ккал	31
	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	6,1	9	40,9	269 ккал	29
	Пирожок с капустой (печеный)	100	5,8	6,4	40,9	244 ккал	17
	Самса с курицей	120	8,1	7,9	34,9	242 ккал	26
	Сосиска в тесте	110	9	11	26	280 ккал	23
	Плюшка московская	80	7	12	50	330 ккал	24
	Маффин	80	4	17	55	350 ккал	25
	Венгерка с творогом	110	8	14	26	260 ккал	20
	Курник песочный	150	8,4	13,3	35	293 ккал	22
	НАПИТКИ						
	Чай Черный с сахаром	250 мл	0,1	0	7	35 ккал	1



Меню приготовления блюд							
Возрастная категория от 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3	4	20	120 ккал	5
	Сырники творожные	150	8	7	20	230 ккал	12
Обед	САЛАТЫ						
	Салат витаминный	180	1,94	5,89	5,04	80,93 ккал	4
	Салат винегрет	180	2,67	5,29	26,8	65,49 ккал	8
	ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
	Борщ куриный	300	4	3,5	5,5	70 ккал	27
	Суп гороховый	300	5	4,5	5,5	70 ккал	16
	Суп с фрикадельками	300	4	3,5	5,5	70 ккал	19
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Котлета с картофельным пюре	250	7	4	13,4	117,6 ккал	39
	Плов с говядиной	250	6,5	13	19	219 ккал	36
	Вермишель с курицей	250	11	3,5	33	207 ккал	33
	ВЫПЕЧКА						
	Пирожок с картофелем (печеный)	100	5,7	5,5	43,9	247 ккал	31
	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	6,1	9	40,9	269 ккал	29
	Пирожок с капустой (печеный)	100	5,8	6,4	40,9	244 ккал	17
	Самса с курицей	120	8,1	7,9	34,9	242 ккал	26
	Сосиска в тесте	110	9	11	26	280 ккал	23
	Плюшка московская	80	7	12	50	330 ккал	24
	Маффин	80	4	17	55	350 ккал	25
	Венгерка с творогом	110	8	14	26	260 ккал	20
	Курник песочный	150	8,4	13,3	35	293 ккал	22
	НАПИТКИ						
	Чай Черный с сахаром	250 мл	0,1	0	7	35 ккал	1



Меню приготовления блюд							
Возрастная категория от 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3	4	20	120 ккал	5
	Сырники творожные	150	8	7	20	230 ккал	12
Обед	САЛАТЫ						
	Салат витаминный	180	1,94	5,89	5,04	80,93 ккал	4
	Салат винегрет	180	2,67	5,29	26,8	65,49 ккал	8
	ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
	Борщ куриный	300	4	3,5	5,5	70 ккал	27
	Суп гороховый	300	5	4,5	5,5	70 ккал	16
	Суп с фрикадельками	300	4	3,5	5,5	70 ккал	19
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Макароны с сосиской	250	8	10	12	127 ккал	11
	Рыба запеченная с картофельным пюре	250	13,9	8,14	6,64	70 ккал	13
	Печень куриная с гречкой	250	13,32	9,33	3,69	70 ккал	14
	ВЫПЕЧКА						
	Пирожок с картофелем (печеный)	100	5,7	5,5	43,9	247 ккал	31
	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	6,1	9	40,9	269 ккал	29
	Пирожок с капустой (печеный)	100	5,8	6,4	40,9	244 ккал	17
	Самса с курицей	120	8,1	7,9	34,9	242 ккал	26
	Сосиска в тесте	110	9	11	26	280 ккал	23
	Плюшка московская	80	7	12	50	330 ккал	24
	Маффин	80	4	17	55	350 ккал	25
	Венгерка с творогом	110	8	14	26	260 ккал	20
	Курник песочный	150	8,4	13,3	35	293 ккал	22
	НАПИТКИ						
	Чай Черный с сахаром	250 мл	0,1	0	7	35 ккал	1



Меню приготовления блюд							
Возрастная категория от 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3	4	20	120 ккал	5
	Сырники творожные	150	8	7	20	230 ккал	12
Обед	САЛАТЫ						
	Салат витаминный	180	1,94	5,89	5,04	80,93 ккал	4
	Салат винегрет	180	2,67	5,29	26,8	65,49 ккал	8
	ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
	Борщ куриный	300	4	3,5	5,5	70 ккал	27
	Суп гороховый	300	5	4,5	5,5	70 ккал	16
	Суп с фрикадельками	300	4	3,5	5,5	70 ккал	19
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Люля кебаб из курицы с картофельным пюре	250	13,9	13,4	2,38	180,53 ккал	8
	Зразы из курицы с гречкой	250	5,87	6,99	8,76	121,44 ккал	18
	Макароны с сосиской	250	8	10	12	127 ккал	21
	ВЫПЕЧКА						
	Пирожок с картофелем (печеный)	100	5,7	5,5	43,9	247 ккал	31
	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	6,1	9	40,9	269 ккал	29
	Пирожок с капустой (печеный)	100	5,8	6,4	40,9	244 ккал	17
	Самса с курицей	120	8,1	7,9	34,9	242 ккал	26
	Сосиска в тесте	110	9	11	26	280 ккал	23
	Плюшка московская	80	7	12	50	330 ккал	24
	Маффин	80	4	17	55	350 ккал	25
	Венгерка с творогом	110	8	14	26	260 ккал	20
	Курник песочный	150	8,4	13,3	35	293 ккал	22
	НАПИТКИ						
	Чай Черный с сахаром	250 мл	0,1	0	7	35 ккал	1



Меню приготовления блюд							
Возрастная категория от 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3	4	20	120 ккал	5
	Сырники творожные	150	8	7	20	230 ккал	12
Обед	САЛАТЫ						
	Салат витаминный	180	1,94	5,89	5,04	80,93 ккал	4
	Салат винегрет	180	2,67	5,29	26,8	65,49 ккал	8
	ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
	Борщ куриный	300	4	3,5	5,5	70 ккал	27
	Суп гороховый	300	5	4,5	5,5	70 ккал	16
	Суп с фрикадельками	300	4	3,5	5,5	70 ккал	19
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Мясо цыплят запеченое с картофельным пюре	250	6	11	14,6	180 ккал	19
	Котлета деликатесная с рисом	250	6,6	2,5	35	180 ккал	17
	Биточки с макаронами	250	8,8	1,1	10,3	89 ккал	10
	ВЫПЕЧКА						
	Пирожок с картофелем (печеный)	100	5,7	5,5	43,9	247 ккал	31
	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	6,1	9	40,9	269 ккал	29
	Пирожок с капустой (печеный)	100	5,8	6,4	40,9	244 ккал	17
	Самса с курицей	120	8,1	7,9	34,9	242 ккал	26
	Сосиска в тесте	110	9	11	26	280 ккал	23
	Плюшка московская	80	7	12	50	330 ккал	24
	Маффин	80	4	17	55	350 ккал	25
	Венгерка с творогом	110	8	14	26	260 ккал	20
	Курник песочный	150	8,4	13,3	35	293 ккал	22
	НАПИТКИ						
	Чай Черный с сахаром	250 мл	0,1	0	7	35 ккал	1



Меню приготовления блюд							
Возрастная категория от 12 лет и старше							
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3	4	20	120 ккал	5
	Сырники творожные	150	8	7	20	230 ккал	12
Обед	САЛАТЫ						
	Салат витаминный	180	1,94	5,89	5,04	80,93 ккал	4
	Салат винегрет	180	2,67	5,29	26,8	65,49 ккал	8
	ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
	Борщ куриный	300	4	3,5	5,5	70 ккал	27
	Суп гороховый	300	5	4,5	5,5	70 ккал	16
	Суп с фрикадельками	300	4	3,5	5,5	70 ккал	19
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Манты с картофелем и курицей	250	5,8	1,2	15,4	95,7 ккал	38
	Тефтели с макаронами	250	6,2	5,3	19,4	150,1 ккал	15
	Филе куриное с рисом	250	10	15,5	2,8	127 ккал	9
	ВЫПЕЧКА						
	Пирожок с картофелем (печеный)	100	5,7	5,5	43,9	247 ккал	31
	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	6,1	9	40,9	269 ккал	29
	Пирожок с капустой (печеный)	100	5,8	6,4	40,9	244 ккал	17
	Самса с курицей	120	8,1	7,9	34,9	242 ккал	26
	Сосиска в тесте	110	9	11	26	280 ккал	23
	Плюшка московская	80	7	12	50	330 ккал	24
	Маффин	80	4	17	55	350 ккал	25
	Венгерка с творогом	110	8	14	26	260 ккал	20
	Курник песочный	150	8,4	13,3	35	293 ккал	22
	НАПИТКИ						
	Чай Черный с сахаром	250 мл	0,1	0	7	35 ккал	1



Меню приготовления блюд							
Возрастная категория от 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3	4	20	120 ккал	5
	Сырники творожные	150	8	7	20	230 ккал	12
Обед	САЛАТЫ						
	Салат витаминный	180	1,94	5,89	5,04	80,93 ккал	4
	Салат винегрет	180	2,67	5,29	26,8	65,49 ккал	8
	ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
	Борщ куриный	300	4	3,5	5,5	70 ккал	27
	Суп гороховый	300	5	4,5	5,5	70 ккал	16
	Суп с фрикадельками	300	4	3,5	5,5	70 ккал	19
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Котлета куриная с гречкой	250	7,8	6,5	15,9	160 ккал	24
	Печеночные оладья с макаронами	250	13,2	9,33	3,69	70 ккал	12
	Треска запеченая с картофельным пюре	250	13,09	8,14	6,64	70 ккал	16
	ВЫПЕЧКА						
	Пирожок с картофелем (печеный)	100	5,7	5,5	43,9	247 ккал	31
	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	6,1	9	40,9	269 ккал	29
	Пирожок с капустой (печеный)	100	5,8	6,4	40,9	244 ккал	17
	Самса с курицей	120	8,1	7,9	34,9	242 ккал	26
	Сосиска в тесте	110	9	11	26	280 ккал	23
	Плюшка московская	80	7	12	50	330 ккал	24
	Маффин	80	4	17	55	350 ккал	25
	Венгерка с творогом	110	8	14	26	260 ккал	20
	Курник песочный	150	8,4	13,3	35	293 ккал	22
	НАПИТКИ						
	Чай Черный с сахаром	250 мл	0,1	0	7	35 ккал	1



Меню приготовления блюд							
Возрастная категория от 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3	4	20	120 ккал	5
	Сырники творожные	150	8	7	20	230 ккал	12
Обед	САЛАТЫ						
	Салат витаминный	180	1,94	5,89	5,04	80,93 ккал	4
	Салат винегрет	180	2,67	5,29	26,8	65,49 ккал	8
	ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
	Борщ куриный	300	4	3,5	5,5	70 ккал	27
	Суп гороховый	300	5	4,5	5,5	70 ккал	16
	Суп с фрикадельками	300	4	3,5	5,5	70 ккал	19
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Котлета с макаронами	250	11,1	9,1	13,2	180 ккал	6
	Плов из мяса кур	250	5,5	12,3	19,1	205 ккал	4
	Тефтели с картофельным пюре	250	6,6	2,5	35	180 ккал	31
	ВЫПЕЧКА						
	Пирожок с картофелем (печеный)	100	5,7	5,5	43,9	247 ккал	31
	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	6,1	9	40,9	269 ккал	29
	Пирожок с капустой (печеный)	100	5,8	6,4	40,9	244 ккал	17
	Самса с курицей	120	8,1	7,9	34,9	242 ккал	26
	Сосиска в тесте	110	9	11	26	280 ккал	23
	Плюшка московская	80	7	12	50	330 ккал	24
	Маффин	80	4	17	55	350 ккал	25
	Венгерка с творогом	110	8	14	26	260 ккал	20
	Курник песочный	150	8,4	13,3	35	293 ккал	22
	НАПИТКИ						
	Чай Черный с сахаром	250 мл	0,1	0	7	35 ккал	1



Меню приготовления блюд							
Возрастная категория от 12 лет и старше							
Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3	4	20	120 ккал	5
	Сырники творожные	150	8	7	20	230 ккал	12
Обед	САЛАТЫ						
	Салат витаминный	180	1,94	5,89	5,04	80,93 ккал	4
	Салат винегрет	180	2,67	5,29	26,8	65,49 ккал	8
	ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
	Борщ куриный	300	4	3,5	5,5	70 ккал	27
	Суп гороховый	300	5	4,5	5,5	70 ккал	16
	Суп с фрикадельками	300	4	3,5	5,5	70 ккал	19
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
	Тефтели с картофельным пюре	250	6,2	5,3	19,4	150,1 ккал	28
	Рыба запеченная с рисом	250	13,9	8,4	6,64	70 ккал	3
	Гуляш с макаронами	250	14,9	19,4	2,4	160 ккал	37
	ВЫПЕЧКА						
	Пирожок с картофелем (печеный)	100	5,7	5,5	43,9	247 ккал	31
	Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	6,1	9	40,9	269 ккал	29
	Пирожок с капустой (печеный)	100	5,8	6,4	40,9	244 ккал	17
	Самса с курицей	120	8,1	7,9	34,9	242 ккал	26
	Сосиска в тесте	110	9	11	26	280 ккал	23
	Плюшка московская	80	7	12	50	330 ккал	24
	Маффин	80	4	17	55	350 ккал	25
	Венгерка с творогом	110	8	14	26	260 ккал	20
	Курник песочный	150	8,4	13,3	35	293 ккал	22
	НАПИТКИ						
	Чай Черный с сахаром	250 мл	0,1	0	7	35 ккал	1

