

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

Шерстнева В.П.

« 31 » августа 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школа № 17

Р.И. Айрапетов

« 31 » августа 2023 г.



**Примерное 2-х недельное цикличное меню
завтраков, обедов
для учащихся общеобразовательных учреждений
с 7 до 11 лет**



ООО "КСП Виктория"
Директор

УТВЕРЖДАЮ

Шерстнева В.П.



СОГЛАСОВАНО

МБОУ Школа №134 г. Самара

Директор

Федоршин Р.И.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**

Учащиеся 7-11 лет

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	25	5,45	6,49		80	15
Каша молочная Дружба с маслом	220/10	10,47	19,38	133,25	452	175
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	505	22,65	29,14	179,49	773	
Обед						
Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	112
Суп с вермишелью	250	2,65	2,88	18,52	111	112
Куры отварные	95	28,45	22,15	0,2	395	439/94
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	795	45,4	43,58	96,35	1041	
Всего день	1300	68,05	72,72	275,84	1814	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов с мясом	30/220	45,78	42,12	150,04	635	403/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	13,83	56	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	507	49,29	42,64	184,98	793	
Обед						
Икра кабачковая	75	1,2	8,78	3,49	98	73
Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	4,58	13,91	104	82
Шницель из говядины	90	13,67	13,2	12,6	424	416/94
Каша пшеничная	150	3,81	2,96	21,66	228	513
Компот из св.вишни	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	815	23,79	30,03	89,33	1023	
Всего день	1322	73,08	72,67	274,31	1816	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	39	39,6	130,33	509	223
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего Завтрак	500	43,67	40,55	185,54	758	
Обед						
Икра морковная	100	1,53	6,7	8,53	100	75
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,2	282	319
Печень по строгановски	40/40	10,61	7,54	4,93	230	255
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	194	171
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	830	26,49	28,47	102,37	1002	
Всего день	1330	70,16	69,02	287,91	1760	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	20	4,36	5,19		64	15
Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	43,22	18,98	125,24	325	173
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	500	54,31	27,44	171,48	630	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Рассольник ленинградский	250	2,03	3,83	14,33	161	96
Рыба, тушенная с овощами	35/35	6,5	16,99	2,91	431	247
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	237	312
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	820	16,39	38,83	82,28	1146	
Всего день	1320	70,70	66,3	253,76	1776	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	6/40	3,09	4,67	19,76	183	513
Макаронник с курицей	60/150	39,73	38,84	141,19	535	207
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	506	46,28	44,02	197,05	881	
Обед						
Помидор порц.	50	0,55	0,1	1,9	11	71/2005
Суп с пшеном с рыбными консервами	10/250	3,92	4,99	14,83	269	136/94
Котлеты по-хлыновски из кур	90	14,24	18,5	6,95	352	417/94
Капуста тушеная	150	3,34	6,2	9,75	208	482/94
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	800	26,12	30,31	75,12	1028	
Всего день	1306	72,40	74,33	272,17	1909	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Колбаса вар.отварная	50	6,4	11,1	0,75	229	ТБЛ стр 579
Каша молочная пшенная с маслом	200/10	17,4	11,44	70,93	351	173
Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,79	23,67	147	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	510	31,74	26,81	116,46	829	
Обед						
Икра морковная	100	1,62	7,62	9,38	112	75
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,2	181	319
Куры отварные	90	22,22	20,98	0,19	297	439/94
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	203	309
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	840	37,48	41,94	105,89	989	
Всего день	1350	69,22	68,75	222,35	1818	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	25	5,45	6,49		80	15
Плов из кур	80/150	39,13	46,82	94,41	709	449/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	512	48,10	53,83	130,72	953	
Обед						
Помидор порц.	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2005
Щи из свежей капусты	250	2,11	5,2	10,16	196	88
Биточки из говядины с соусом	55/40	8,61	9,94	49,73	363	795
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	164	171
Компот из св.вишни	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	805	20,56	20,35	124,82	905	
Всего день	1317	68,66	74,18	255,54	1858	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенкой	130/20	27,25	15,05	102,81	485	297/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего Завтрак	500	32,12	16	158,02	734	
Обед						
Маринад овощной из свеклы	100	2,54	6,7	13,17	123	894/83
Суп с вермишелью	250	2,65	2,88	18,52	111	112
Рыба припущенная	85	14,73	22,34	35,67	480	302
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	835	33,57	50,56	143,38	1240	
Всего день	1335	65,69	66,56	301,40	1974	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	200/10	30,62	40,29	88,24	403	ТАБЛ№4 стр 149
Яйцо вареное	43	5,13	4,36	0,27	61	209
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	503	43,93	49,17	137,15	732	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	112
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,42	5,85	61,11	227	129
Капуста тушеная с мясом	35/150	13,91	12,66	9,86	609	482
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	755	20,88	19,09	114,16	1032	
Всего день	1258	64,81	68,26	251,31	1764	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	6/40	3,09	4,67	19,76	133	513
Каша гречневая с курами	40/200	28,23	38,72	122,33	489	403/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	536	34,78	43,9	178,19	785	
Обед						
Маринад овощной из моркови	100	1,17	8,87	7,78	115	894/83
Суп рисовый	250	2,54	3,6	19,88	122	136
Биточки из курицы с соусом	60/30	17,22	12,34	9,94	395	305
Каша пшеничная	150	3,81	2,96	21,66	128	513
Компот из св.вишни	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	840	28,2	28,28	96,93	929	
Всего день	1376	62,98	72,18	275,12	1714	
Итого		685,75	704,94	2669,71	18203	
Среднее за период		68,58	70,49	266,97	1820	