

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школа №134



2024 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников

для учащихся общеобразовательных учреждений

с 7 до 11 лет



ООО "КШП Виктория"
Директор

Шерстнева В.П.

МБОУ Школа №134г.о.Самара

Директор



Астаева А.В.

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

Сезон: **весенне-летний**

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						
Бутерброд с сыром	10/50	5,45	6,49		80	15
Каша молочная Дружба с маслом	200/10	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	520	22,65	29,14	179,49	773	
Обед						
Свекла порц	60	0,4	0,05	1,25	7	112
Суп с вермишелью	200	2,65	2,88	18,52	111	112
Куры отварные	90	28,45	22,15	0,2	395	439/94
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	730	45,4	43,58	96,35	1041	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	100	8,6	6,87	61,03	442	ОКС
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	05.11.91г 349
Всего Полдник	300	9,38	6,92	83,65	536	
Всего день	1550	77,43	79,64	359,49	2350	

День 2

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	10/50	3,09	4,67	19,76	183	513
Плов с мясом	35/150	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	502	49,29	42,64	184,98	793	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,2	8,78	3,49	98	73
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	4,58	13,91	104	82
Шницель из говядины	90	13,67	13,2	12,6	424	416/94
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	203	309
Компот из св.вишни	180	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	730	24,99	30,76	100,06	998	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	100	6,73	6,4	41,05	449	687/94 723/94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	300	7,21	6,58	61,27	533	
Всего день	1532	81,49	79,98	346,31	2324	

День 3

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	60	1,53	6,7	8,53	100	75
Суп гороховый	200	4,51	9,12	20,2	282	319
Поджарка из кур	100	10,61	7,54	4,93	230	255
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	194	171
Компот из сухофруктов	180	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	740	26,49	28,47	102,37	1002	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	100	8,02	14,87	61,35	511	426
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего Полдник	300	8,75	14,91	81,93	597	
Всего день	1540	78,91	83,93	369,84	2357	

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 сыром	10/50	5,45	6,49		80	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	55,40	28,74	171,48	646	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,6	11,71	4,65	131	73
Рассольник ленинградский	200	2,03	3,83	14,33	161	96
Биточки рыбные с соусом	50/50	6,5	16,99	2,91	431	247
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	237	312
Напиток из шиповника	180	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	740	16,39	38,83	82,28	1146	
Полдник						
Булочка сюрпризная	100	6,69	13,23	60,17	487	ТБЛ
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	300	7,69	13,43	80,37	574	
Всего день	1540	79,48	81,0	334,13	2366	

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	10/50	3,09	4,67	19,76	183	513
Тефтели куриные с соусом	50/50	34,73	34,84	118,19	335	107
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	194	171
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	560	47,00	44,60	199,03	875	
Обед						
Огурцы конс	60	0,55	0,1	1,9	11	71/2005
Суп полевой	200	3,92	4,99	14,83	269	136/94
Гуляш из говядины	45/45	14,24	18,5	6,95	352	417/94
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	203	309
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	730	27,79	27,80	97,76	1023	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	100	4,9	5,26	45,09	347	684/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	300	5,68	5,31	67,71	441	
Всего день	1590	80,47	77,71	364,50	2339	

День 6

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 колбасой	50/50	6,4	11,1	0,75	229	ТБЛ стр 579
Каша молочная пшеничная 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	560	31,74	26,81	116,46	829	
Обед						
Икра морковная	60	1,62	7,62	9,38	112	75
Суп гороховый	200	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	180	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	730	37,48	41,94	105,89	989	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	100	8,02	14,87	61,35	451	426
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего Полдник	300	8,75	14,91	81,93	537	
Всего день	1590	77,97	83,66	304,28	2355	

День 7

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 сыром	10/50	5,45	6,49		80	15
Плов из кур	35/150	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	502	48,10	53,83	130,72	953	
Обед						
Огурец конс	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2005
Щи из свежей капусты	200	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	180	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	735	20,56	20,35	124,82	905	
Полдник						
Сдоба Выборгская	100	7,33	4,62	59,79	405	ТТК
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	300	8,33	4,82	79,99	492	
Всего день	1537	76,99	79,00	335,53	2350	

День 8

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	60	2,54	6,7	13,17	123	894/83
Суп с вермишелью	200	2,65	2,88	18,52	111	112
Рыба припущенная	90	14,73	22,34	35,67	480	302
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Напиток из шиповника	180	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	730	33,57	50,56	143,38	1240	
Полдник						
Пицца школьная с колбасой и сыром	100	10,71	13,37	29,92	283	413/2017
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	300	11,49	13,42	52,54	377	
Всего день	1530	77,18	79,98	353,94	2351	

День 9

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						
Икра кабачковая	60	1,6	11,71	4,65	131	73
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,42	5,85	61,11	227	129
Капуста тушеная с мясом	50/150	13,91	12,66	9,86	609	482
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	700	22,00	30,74	117,31	1155	
Полдник						
Плюшка Московская	100	6,43	6,91	78,3	481	05.11.91г.
Кисломолочная продукция	200	6,07	5,24	8,59	105	386
Всего Полдник	300	12,5	12,15	86,89	586	
Всего день	1503	78,43	92,06	341,35	2473	

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	10/50	3,09	4,67	19,76	133	513
Биточки куриные с соусом	50/50	34,73	34,84	118,19	335	107
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	164	171
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	560	47,00	44,6	199,03	795	
Обед						
Маринад овощной из моркови	60	1,17	8,87	7,78	115	894/83
Суп рисовый	210	2,54	3,6	19,88	122	136
Жаркое по-домашнему с курицей	50/150	17,22	12,34	9,94	395	305
Компот из св.яблок	180	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	700	24,4	25,32	75,27	801	
Полдник						
Ватрушка с творогом	30/70	13,96	7,48	44,29	553	685,695,734 /94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	300	14,44	7,66	64,51	637	
Всего день	1560	85,83	77,58	338,81	2233	
Итого		794,18	814,54	3448,18	23498	
Среднее за период		79,42	81,45	344,82	2350	