

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

Шерстнева В.П.
« 31 » августа 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школа № 76

Скворцова И.В.
« 31 » 08 2023 г.



Примерное 2-х недельное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников

для учащихся общеобразовательных учреждений

с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "КШП Виктория"

Директор

МБОУ Школа №976г.о.Самара

Директор

Шерстнева В.П.

Скирденко И.В.

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

Сезон: **осенне-зимний**

Учащиеся 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
День 1						
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	60	0,4	0,05	1,25	7	112
Суп с вермишелью	250	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	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	800	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	1605	77,43	79,64	359,49	2350	

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	60	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	800	23,79	30,03	89,33	1023	
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	1607	80,29	79,25	335,58	2349	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
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	250	4,51	9,12	20,2	282	319
Печень по строгановски	50/40	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	800	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	1600	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						
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	60	1,6	11,71	4,65	131 73	
Рассольник ленинградский	250	2,03	3,83	14,33	161 96	
Рыба, тушенная с овощами	50/40	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	800	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	1600	78,39	79,7	334,13	2350	

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
Куры в соусе	50/50	34,73	34,84	118,19	335	107
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	203	309
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	546	46,29	43,71	206,44	884	
Обед						
Помидор порц.	60	0,55	0,1	1,9	11	71/2005
Суп картофельный с фасолью	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	
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	1646	78,09	79,33	349,27	2353	

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	60	6,4	11,1	0,75	229	ТБЛ стр 579
Каша молочная пшениная 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	520	31,74	26,81	116,46	829	
Обед						
Икра морковная	60	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	800	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	1620	77,97	83,66	304,28	2355	

Приём пищи, наименование блюда I	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры . 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
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 лимон	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						
Повидор 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	
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	1617	76,99	79,00	335,53	2350	

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	250	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	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	800	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	1600	77,18	79,98	353,94	2351	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			энерг. ценность 7	НР рацион турки 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	200/10	30,62	40,29	88,24	403	165/194 (10)
Яйцо вареное	43	5,13	4,36	0,27	61	149
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	
Полдник						
Плюшка Московская	100	6,43	6,91	78,3	481	05.11.91г.
Кисломолочка	200	6,07	5,24	8,59	105	386
Всего Полдник	300	12,5	12,15	86,89	586	
Всего день	1558	77,31	80,41	338,20	2350	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	100 рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	6/40	3,09	4,67	19,76	133	513
Куры в соусе	50/50	34,73	34,84	118,19	335	107
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	184	171
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	378
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	546	47,00	44,6	199,03	795	
Обед						
Маринад овощной из моркови	60	1,17	8,87	7,78	115	894/83
Суп рисовый	250	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	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	730	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	1576	85,83	77,58	338,81	2233	
Итого		788,39	802,48	3419,07	23398	
Среднее за период		78,84	80,25	341,91	2340	