

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

Иерстнева В.П.

« шарона » 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

« шарона » 2025 г.



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

СОГЛАСОВАНО

ООО "КШП Виктория"

МБОУ "Школа №76" г.о. Самара

Директор

Шерстнева В.П.

Директор школы

Скирденко И.В.



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

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Каша молочная пшеничная с маслом	220/5	16,60	17,25	71,30	615	173
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	535	25,58	20,84	128,51	912	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой	60	0,83	3,26	4,17	49	25
Суп с вермишелью	250	2,62	4,35	17,32	119	139
Каша гречневая с курами	40/200	37,23	38,72	73,03	598	403/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	800	44,80	46,86	138,25	962	
Полдник						
Булочка 'Домашняя'	100	7,75	12,13	60,75	483	109/83
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего в Полдник	300	8,48	12,17	81,33	569	
Всего в день		78,86	79,87	348,09	2 443	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/50	3,38	6,86	21,18	160	ТКК
Плов из кур	60/200	21,52	47,36	124,45	695	449/94
Кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,24	21,17	126	1183
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	570	31,39	57,94	187,91	1 083	
Обед						
Огурец консерв.	60	0,45	0,07	0,87	5	ТБЛ стр 579
Борщ с курицей	10/200	4,03	5,88	13,02	121	57
Котлеты из говядины с соусом	55/40	28,63	9,22	9,76	457	
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	137	312
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	765	39,01	21,32	78,81	883	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	100	6,73	5,28	57,44	304	684/94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего в Полдник	300	7,21	5,46	77,66	388	
Всего в день		77,61	84,72	344,38	2 354	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенкой	130/20	35,25	41,05	72,71	585	297/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	500	40,12	42,00	127,92	834	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,96	7,02	2,79	78	73
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,20	181	319
Гуляш из кур с соусом	50/40	12,61	12,30	12,08	269	277
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	800	27,16	32,65	109,15	899	
Полдник						
Сдоба выборгская	100	7,33	4,62	75,79	510	ТТК
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего в Полдник	300	8,11	4,67	98,41	604	
Всего в день		75,39	79,32	335,48	2 337	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Каша молочная ячневая с маслом	200/5	12,10	39,30	103,73	532	168 ТБЛН ² стр 174
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	515	24,35	45,65	171,08	907	
Обед						
Кукуруза консерв. порц	60	1,24	0,21	6,11	31	стр.94
Рассольник ленинградский с курами	10/200	24,47	6,27	27,27	319	76
Бигус с колбасой	60/150	10,59	16,86	20,16	235	321
Кисель фруктовый	200	0,02	0,02	14,26	57	1096
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	730	39,66	23,84	88,91	744	
Полдник						
Ватрушки с творогом	70/30	12,32	9,40	55,58	613	410,468
Сок фрукт-ягод.	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Всего в Полдник	300	13,32	9,60	75,78	700	
Всего в день		77,33	79,09	335,77	2 351	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	210	8,97	26,74	93,15	692	204
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	209
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	500	17,51	31,85	129,53	918	
Обед						
Огурец консерв.	60	0,75	0,09	1,46	10	стр.94
Суп картофельный с пшеном, рыбн. консерв	10/200	3,48	3,91	42,12	199	101
Тефтели из курицы с соусом	60/30	34,70	19,56	8,06	371	287
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	760	52,88	42,07	130,06	1 116	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	40/60	6,32	6,00	60,38	234	1266
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего в Полдник	300	7,05	6,04	80,96	320	
Всего в день		77,44	79,96	340,55	2 354	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с колбасой	50/50	9,35	10,25	21,79	217	ТКК
Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	31,06	23,05	67,27	421	173
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	560	43,87	33,81	125,16	801	
Обед						
Икра свекольная	60	1,01	4,02	5,90	64	75
Суп гороховый с курицей	10/200	6,03	9,28	24,16	373	81
Гуляш из кур с соусом	35/35	8,98	14,34	23,20	265	277
Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,97	32,40	194	317
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	740	25,11	33,13	127,35	1 084	
Полдник						
Булочка 'Домашняя'	100	7,75	12,13	60,75	383	109/83
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего в Полдник	300	8,23	12,31	80,97	467	
Всего в день		77,21	79,25	333,48	2 352	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/50	3,38	6,86	21,18	160	ТКК
Плов из мяса	30/200	32,47	31,96	108,40	713	403/94
Кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,24	21,17	126	1183
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	540	42,34	42,54	171,86	1 101	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,96	7,02	2,79	78	73
Щи из свежей капусты с курицей	10/200	4,39	5,90	10,34	112	67
Биточки из курицы с соусом	60/30	12,22	12,34	9,94	333	305
Каша гречневая	150	4,44	4,10	20,06	135	ТАБЛ 2 стр 174
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	760	26,13	29,89	86,86	854	
Полдник						
Рогалик 'Тольяттинский'	100	9,01	6,74	61,80	344	ОКС 05.11.91г
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Всего в Полдник	300	9,13	6,77	76,79	405	
Всего в день		77,60	79,20	335,51	2 360	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	41,00	24,81	141,27	609	223
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	500	45,87	25,76	196,48	858	
Обед						
Маринад овощной из моркови	60	0,70	5,32	4,67	69	894/83
Суп с вермишелью с курами	10/200	4,45	4,36	13,49	311	112
Тефтели рыбные с соусом	60/40	7,71	19,91	7,32	339	261
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	137	312
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	770	19,12	35,89	85,87	1 042	
Полдник						
Колбаса в тесте	50/50	12,15	17,31	32,07	364	685,695,73 4/94
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего в Полдник	300	12,88	17,35	52,65	450	
Всего в день		77,87	79,00	335,00	2 350	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	5,86	10,08	144,90	614	ТАБЛ№4 стр 149
Какао с молоком	200	4,64	4,98	27,13	172	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	520	19,36	18,62	214,25	1 022	
Обед						
Кукуруза консерв. порц	60	1,24	0,21	6,11	31	стр.94
Рассольник ленинградский с курами	10/200	4,47	6,27	11,27	381	76
Капуста тушеная с курицей	30/150	36,01	45,45	8,87	190	482/94
Кисель фруктовый	200	0,02	0,02	14,26	57	1096
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	700	45,08	52,43	61,62	761	
Полдник						
Ватрушка с творогом	70/30	11,37	8,51	39,56	480	453,458,50 4
Сок фрукт-ягод.	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Всего в Полдник	300	12,37	8,71	59,76	567	
Всего в день		76,81	79,76	335,63	2 350	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/50	3,38	6,86	21,18	160	ТКК
Каша гречневая с курами	40/200	36,23	37,13	84,11	589	403/94
Кофейный напиток с молоком	200	4,72	3,81	24,42	151	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	550	47,67	48,28	150,82	1 002	
Обед						
Винегрет	60	0,87	2,69	5,11	48	2
Суп полевой с курами	10/200	4,69	4,73	14,25	118	80
Азу с мясом	30/150	11,41	14,87	31,31	505	291
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	700	21,09	22,82	94,40	867	
Полдник						
Гребешок с повидлом	100	8,50	7,86	69,20	382	462
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего в Полдник	300	9,23	7,90	89,78	468	
Всего в день		77,99	79,00	335,00	2 337	
Итого		774,10	799,17	3 378,90	23 590	
Среднее за период		77,41	79,92	337,89	2 359	