

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

Шерстнева В.П.

« 01 » марта 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В. Шерстнева

« 01 » марта 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 №37" г.о. Самара

Директор

Шерстнева В.П.

Директор школы

Хасина И.М.



**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	200/5	20,60	23,25	111,30	515	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	515	29,58	26,84	168,51	812	
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
Куры отварные	90	27,23	28,72		479	288
Каша гречневая	150	4,44	4,10	20,06	135	ТАБЛ 2
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	39,24	40,96	85,27	978	
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		77,30	79,97	335,11	2 359	

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	40/150	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	500	31,39	57,94	187,91	1 083	
Обед						
Огурец консерв.	60	0,45	0,07	0,87	5	ТБЛ стр 579
Борщ	200	4,03	5,88	13,02	121	57
Котлеты из мяса с соусом	60/30	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	750	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	37,25	41,05	72,71	598	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	42,12	42,00	127,92	847	
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		77,39	79,32	335,48	2 350	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	210/5	12,10	38,30	123,73	592	168 ТБЛ№2стр 174
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	209
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	505	23,91	46,17	170,25	896	
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	329	76
Бигус	40/150	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	710	39,66	23,84	88,91	754	
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		76,89	79,61	334,94	2 350	

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
Гуляш из кур с соусом	50/40	12,61	19,30	32,08	409	277
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
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	550	24,46	30,36	121,75	915	
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		84,39	78,47	332,77	2 351	

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	25/50	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	535	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	90	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	760	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	40/150	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	500	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	60/30	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	760	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	

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	40/150	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	500	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
Плов из кур	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		781,05	798,29	3 357,31	23 515	
Среднее за период		78,11	79,83	335,73	2 351	