

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

«31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



2023 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников

для учащихся общеобразовательных учреждений

с 7 до 11 лет (ограничения по питанию)

Согласовано с родителями ребенка:
г. Касюшкина М. Е.



УТВЕРЖДАЮ

ОО "КШП Виктория"
Директор

Шерстнева В.П.

МБОУ Школа №187 г.о. Самара
Директор



СОГЛАСОВАНО

Дозорец Ю.С.

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

Сезон: **осенне-зимний**

Учащиеся 7-11 лет

День

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 Дружба с маслом (на воде)	200/10	10,47	19,38	133,25	452	175
Какао с молоком (без сахара)	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	520	22,65	29,14	179,49	773	
Обед						
Огурцы консерв.	60	0,4	0,05	1,25	7	112
Суп с вермишелью	250	2,65	2,88	18,52	111	112
Куры отварные (без кожи)	90	28,45	22,15	0,2	395	439/94
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Компот из кураги (без сахара)	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	795	45,4	43,58	96,35	1041	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	100	8,6	6,87	61,03	442	ОКС 05.11.91г
Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,78	0,05	22,62	94	349
Всего Полдник	300	9,38	6,92	83,65	536	
Всего день	1615	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						
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 (без сахара)	200/7	0,17	0,04	13,83	56	377
Хлеб ржаной	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	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 (без сахара)	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб ржаной	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 (без сахара)	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	300	7,21	6,58	61,27	533	
Всего день	1602	80,29	79,25	335,58	2349	

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 (без сахара)	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт (яблоко)	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	90	10,61	7,54	4,93	230	255
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	194	171
Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб ржаной	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 (без сахара)	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						
Бутерброд с сыром	10/50	5,45	6,49		80	15
Каша геркулесовая с маслом (на воде)	200/10	43,22	18,98	125,24	325	173
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	520	55,40	28,74	171,48	646	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,2	8,78	3,49	98	73
Рассольник ленинградский	250	2,03	3,83	14,33	161	96
Тефтели рыбные	90	6,5	16,99	2,91	431	247
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	237	312
Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	800	15,99	35,90	81,12	1113	
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	1620	79,08	78,1	332,97	2333	

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
Макаронник с курицей	60/150	39,73	38,84	141,19	535	207
Чай (без сахара)	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	520	46,28	44,02	197,05	881	
Обед						
Огурцы консерв.	60	0,4	0,05	1,25	7	112
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 (без сахара)	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	800	25,97	30,26	74,47	1024	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	100	4,9	5,26	45,09	347	684/94
Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	300	5,68	5,31	67,71	441	
Всего день	1620	77,93	79,59	339,23	2346	

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	25/50	6,4	11,1	0,75	229	ТБЛ стр 579
Каша пшеничная с маслом (на воде)	200/10	17,4	11,44	70,93	351	173
Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	4,6	3,79	23,67	147	379
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	535	31,74	26,81	116,46	829	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,2	8,78	3,49	98	73
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,2	181	319
Куры в соусе (без кожи)	90	28,45	22,15	0,2	395	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 ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	800	43,29	44,27	100,01	1073	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	100	8,02	14,87	61,35	451	426
Компот из кураги (без сахара)	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего Полдник	300	8,75	14,91	81,93	537	
Всего день	1635	83,78	85,99	298,40	2439	

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 лимоном (без сахара)	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	502	48,10	53,83	130,72	953	
Обед						
Огурцы консерв.	60	0,4	0,05	1,25	7	112
Щи из свежей капусты	250	2,11	5,2	10,16	196	88
Биточки из говядины с соусом	90	8,61	9,94	49,73	363	795
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	164	171
Компот из св.вишни (без сахара)	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	800	20,30	20,28	123,79	899	
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	1602	76,73	78,93	334,50	2344	

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 ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт (яблоко)	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЯ
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
Котлеты рыбные	90	14,73	22,34	35,67	480	302
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб ржаной	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 (без сахара)	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	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная 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 (без сахара)	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	503	43,93	49,17	137,15	732	
Обед						
Огурцы консерв.	60	0,4	0,05	1,25	7	112
Рассольник ленинградский	250	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 (без сахара)	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	745	20,80	19,08	113,91	1031	
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	1548	77,23	80,40	337,95	2349	

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
Каша гречневая с курами (без кожи)	40/150	28,23	38,72	122,33	489	403/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	500	34,78	43,9	178,19	785	
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
Биточки из курицы с соусом (без кожи)	90	17,22	12,34	9,94	395	305
Каша пшеничная	150	3,81	2,96	21,66	128	513
Компот из св.вишни (без сахара)	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб ржаной	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	800	28,2	28,28	96,93	929	
Полдник						
Ватрушка с творогом (без сахара)	30/70	13,96	7,48	44,29	553	685,695,734 /94
Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	300	14,44	7,66	64,51	637	
Всего день	1600	77,42	79,84	339,63	2351	
Итого		785,98	805,62	3401,53	23569	
Среднее за период		78,60	80,56	340,15	2357	