

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

Шерстнева В.П.

«30 августа» 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа №40» г.о. Самара

Т. Н. Санцова

«30 августа» 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



УТВЕРЖДАЮ

Шерстнева В.П.



СОГЛАСОВАНО

МБОУ Школа №40, г.о. Самара

Директор

Синцова Г.Н.

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

Сезон: осенне-зимний

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>25,58</b>	<b>20,84</b>	<b>128,51</b>	<b>912</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза консерв. порц	60	1,24	0,21	6,11	31	стр.94
Суп с вермишелью	250	2,62	4,35	17,32	119	139
Каша гречневая с курамаи	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>45,21</b>	<b>43,81</b>	<b>140,19</b>	<b>944</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка 'Домашняя'	100	7,75	12,13	60,75	483	109/83
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,48</b>	<b>12,17</b>	<b>81,33</b>	<b>569</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>79,27</b>	<b>76,82</b>	<b>350,03</b>	<b>2 425</b>	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	570	<b>31,39</b>	<b>57,94</b>	<b>187,91</b>	<b>1 083</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	765	<b>39,01</b>	<b>21,32</b>	<b>78,81</b>	<b>883</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в Полдник</b>	300	<b>7,21</b>	<b>5,46</b>	<b>77,66</b>	<b>388</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>77,61</b>	<b>84,72</b>	<b>344,38</b>	<b>2 354</b>	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>40,12</b>	<b>42,00</b>	<b>127,92</b>	<b>834</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,16</b>	<b>32,65</b>	<b>109,15</b>	<b>899</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба выборгская	100	7,33	4,62	75,79	510	ТТК
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,11</b>	<b>4,67</b>	<b>98,41</b>	<b>604</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>75,39</b>	<b>79,32</b>	<b>335,48</b>	<b>2 337</b>	



День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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№2стр 174
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
<b>Всего в Завтрак</b>	515	<b>24,35</b>	<b>45,65</b>	<b>171,08</b>	<b>907</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	730	<b>39,66</b>	<b>23,84</b>	<b>88,91</b>	<b>744</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в Полдник</b>	300	<b>13,32</b>	<b>9,60</b>	<b>75,78</b>	<b>700</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>77,33</b>	<b>79,09</b>	<b>335,77</b>	<b>2 351</b>	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	500	<b>17,51</b>	<b>31,85</b>	<b>129,53</b>	<b>918</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	760	<b>52,88</b>	<b>42,07</b>	<b>130,06</b>	<b>1 116</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в Полдник</b>	300	<b>7,05</b>	<b>6,04</b>	<b>80,96</b>	<b>320</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>77,44</b>	<b>79,96</b>	<b>340,55</b>	<b>2 354</b>	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	560	<b>43,87</b>	<b>33,81</b>	<b>125,16</b>	<b>801</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	740	<b>25,11</b>	<b>33,13</b>	<b>127,35</b>	<b>1 084</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка 'Домашняя'	100	7,75	12,13	60,75	383	109/83
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
<b>Всего в Полдник</b>	300	<b>8,23</b>	<b>12,31</b>	<b>80,97</b>	<b>467</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>77,21</b>	<b>79,25</b>	<b>333,48</b>	<b>2 352</b>	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	540	<b>42,34</b>	<b>42,54</b>	<b>171,86</b>	<b>1 101</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	760	<b>26,13</b>	<b>29,89</b>	<b>86,86</b>	<b>854</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в Полдник</b>	300	<b>9,13</b>	<b>6,77</b>	<b>76,79</b>	<b>405</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>77,60</b>	<b>79,20</b>	<b>335,51</b>	<b>2 360</b>	



День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	500	<b>45,87</b>	<b>25,76</b>	<b>196,48</b>	<b>858</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	770	<b>19,12</b>	<b>35,89</b>	<b>85,87</b>	<b>1 042</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в Полдник</b>	300	<b>12,88</b>	<b>17,35</b>	<b>52,65</b>	<b>450</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>77,87</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2 350</b>	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,36</b>	<b>18,62</b>	<b>214,25</b>	<b>1 022</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>45,08</b>	<b>52,43</b>	<b>61,62</b>	<b>761</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,37</b>	<b>8,71</b>	<b>59,76</b>	<b>567</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>76,81</b>	<b>79,76</b>	<b>335,63</b>	<b>2 350</b>	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	550	<b>47,67</b>	<b>48,28</b>	<b>150,82</b>	<b>1 002</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	60	0,45	0,07	0,87	5	ТБЛ стр 579
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
<b>Всего в Обед</b>	700	<b>20,67</b>	<b>20,20</b>	<b>90,16</b>	<b>824</b>	
<b>Полдник</b>						
Гребешок с повидлом	100	8,50	7,86	69,20	382	462
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
<b>Всего в Полдник</b>	300	<b>9,23</b>	<b>7,90</b>	<b>89,78</b>	<b>468</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>77,57</b>	<b>76,38</b>	<b>330,76</b>	<b>2 294</b>	
<b>Итого</b>		<b>774,09</b>	<b>793,50</b>	<b>3 376,61</b>	<b>23 529</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>77,41</b>	<b>79,35</b>	<b>337,66</b>	<b>2 353</b>	