

121/11К

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «КШП Виктория»

Директор Туркеев



Шерстнева В.П.



Моргунова

2024 г.

2024 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников

для учащихся общеобразовательных учреждений

с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

ООО "КШП Виктория"

Директор



Щерстнева В.П.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ Школа №121 г.о. Самара

Директор



Моргунова Т.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Сезон: **весенне-летний**

День 1

Дети 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 10/50 | 5,52 | 3,08 | 21,11 | 134 | ТКК |
| Каша молочная Дружба с маслом | 200/5 | 5,87 | 11,82 | 30,2 | 206 | 175 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 14,99 | 61 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Завтрак | 515 | 15,31 | 15,33 | 90,9 | 518 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы конц | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8 | 112 |
| Суп с вермишелью | 200 | 2,65 | 2,88 | 18,52 | 111 | 112 |
| Куры отварные | 90 | 22,22 | 20,98 | 0,19 | 279 | 439/94 |
| Гороховое пюре | 150 | 9,83 | 17,98 | 34,69 | 340 | 199 |
| Компот из кураги | 180 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 348 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 730 | 39,71 | 42,34 | 100,08 | 941 | |
| Полдник | | | | | | |
| Рогалик "Тольяттинский" | 100 | 8,6 | 6,87 | 61,03 | 340 | ОКК |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,05 | 22,62 | 94 | 588 |
| Всего Полдник | 300 | 9,38 | 6,92 | 83,65 | 434 | |
| Всего день | 1545 | 64,4 | 64,59 | 274,63 | 1893 | |

| 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 | 3,38 | 6,86 | 21,18 | 160 | ТКК |
| Плов из мяса | 30/200 | 31,57 | 27,26 | 42,4 | 461 | 403/94 |
| Чай с сахаром лимоном | 200/7 | 0,17 | 0,04 | 15,14 | 62 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Завтрак | 547 | 38,92 | 34,56 | 103,32 | 800 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 7,02 | 2,79 | 78 | 73 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,65 | 4,58 | 13,91 | 104 | 82 |
| Котлеты из говядины с соусом | 90 | 11,9 | 11,87 | 11,15 | 199 | 282 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,01 | 3,69 | 32,39 | 183 | 309 |
| Компот из кураги | 180 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 730 | 24,05 | 27,6 | 105,42 | 767 | |
| Полдник | | | | | | |
| Пирожки печеные с картофелем | 100 | 5,72 | 5,05 | 32,74 | 199 | 406/467 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,48 | 0,18 | 20,22 | 84 | 388 |
| Всего Полдник | 300 | 6,2 | 5,23 | 52,96 | 283 | |
| Всего день | 1577 | 69,17 | 67,4 | 261,7 | 1850 | |

| 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 ветчиной | 50/50 | 14,76 | 10,38 | 21,11 | 237 | ТКК |
| Запеканка творожная со сгущенкой | 130/20 | 25,25 | 17,05 | 32,71 | 385 | 297/94 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 14,99 | 61 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Завтрак | 500 | 43,93 | 27,86 | 93,41 | 800 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | 0,81 | 3,81 | 4,69 | 56 | 75 |
| Суп гороховый | 200 | 4,51 | 9,12 | 20,2 | 181 | 319 |
| Рыба, тушенная с овощами | 50/50 | 12,83 | 32,41 | 4,03 | 359 | 247 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,44 | 5,64 | 19,06 | 137 | 312 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,78 | 0,05 | 22,62 | 94 | 588 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 740 | 25,17 | 51,43 | 95,2 | 944 | |
| Полдник | | | | | | |
| Плюшка Московская | 100 | 6,43 | 6,91 | 48,3 | 281 | 05.11.91г. |
| Компот из кураги | 200 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 348 |
| Всего Полдник | 300 | 7,16 | 6,95 | 68,88 | 367 | |
| Всего день | 1540 | 76,26 | 86,24 | 257,49 | 2111 | |

| 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 молочная манная с маслом | 200/10 | 7,62 | 13,29 | 40,88 | 297 | ТАБЛ№4 стр |
| Яйцо вареное | 43 | 5,13 | 4,36 | 0,27 | 61 | 209 |
| Какао с молоком | 200 | 3,39 | 2,79 | 25,13 | 139 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Завтрак | 503 | 19,94 | 20,84 | 90,88 | 614 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 7,02 | 2,79 | 78 | 73 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 2,16 | 4,35 | 15,75 | 111 | 129 |
| Гуляш из кур с соусом | 90 | 22,64 | 13,87 | 7,77 | 246 | 255 |
| Каша гречневая | 150 | 5,72 | 4,58 | 24,98 | 164 | 171 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,48 | 0,18 | 20,22 | 84 | 388 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 730 | 35,76 | 30,4 | 96,11 | 800 | |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка сюрпризная "Домашняя" | 100 | 6,51 | 13,21 | 60,03 | 385 | ТБЛ |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 87 | 389 |
| Всего Полдник | 300 | 7,51 | 13,41 | 80,23 | 472 | |
| Всего день | 1533 | 63,21 | 64,65 | 267,22 | 1886 | |

| 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 | 3,38 | 6,86 | 21,18 | 160 | ТКК |
| Макаронник с курами | 40/200 | 19,23 | 15,86 | 54,87 | 439 | 292 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 14,99 | 61 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Завтрак | 550 | 26,53 | 23,15 | 115,64 | 777 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец консерв. | 60 | 0,46 | 0,05 | 0,88 | 6 | ТБЛ стр 579 |
| Суп картофельный с пшеном, рыбн. консерв | 10/200 | 3,48 | 3,91 | 12,42 | 99 | 101 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 35/150 | 20,14 | 32,28 | 15,26 | 372 | 394 |
| Компот из кураги | 200 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 348 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 705 | 28,61 | 36,68 | 73,74 | 680 | |
| Полдник | | | | | | |
| Пирожки печеные с повидлом | 100 | 6,74 | 6,08 | 63,36 | 335 | 684/94 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,05 | 22,62 | 94 | 588 |
| Всего Полдник | 300 | 7,52 | 6,13 | 85,98 | 429 | |
| Всего день | 1555 | 62,66 | 65,96 | 275,36 | 1886 | |

| 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 | 50/50 | 9,35 | 10,25 | 21,79 | 217 | ТКК |
| Каша молочная пшенная с маслом | 200/10 | 5,27 | 9,74 | 27,95 | 221 | ТБЛ№4 стр |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 14,99 | 61 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Завтрак | 560 | 18,54 | 20,42 | 89,33 | 616 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | 0,97 | 4,57 | 5,63 | 67 | 75 |
| Суп гороховый | 200 | 3,61 | 7,3 | 16,16 | 145 | 319 |
| Куры отварные | 100 | 24,69 | 23,31 | 0,21 | 310 | 439/94 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,01 | 3,69 | 32,39 | 183 | 309 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,05 | 22,62 | 94 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 760 | 38,86 | 39,32 | 101,61 | 916 | |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка со сгущенкой обсыпная | 100 | 8,02 | 14,87 | 61,35 | 411 | 426 |
| Компот из кураги | 200 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 348 |
| Всего Полдник | 300 | 8,75 | 14,91 | 81,93 | 497 | |
| Всего день | 1620 | 66,15 | 74,65 | 272,87 | 2029 | |

| 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 | 5,52 | 3,08 | 21,11 | 134 | ТКК |
| Плов из кур | 50/150 | 24,34 | 35,54 | 34,31 | 466 | 291 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 14,99 | 61 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Завтрак | 510 | 33,78 | 39,05 | 95,01 | 778 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 7,02 | 2,79 | 78 | 73 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 2,11 | 5,2 | 10,16 | 96 | 88 |
| Биточки из говядины с соусом | 55/40 | 8,61 | 9,94 | 9,73 | 163 | 795 |
| Каша гречневая | 150 | 5,72 | 4,58 | 24,98 | 234 | 171 |
| Компот из св.вишни | 180 | 0,08 | 0,02 | 21,02 | 85 | 375 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 735 | 21,28 | 27,16 | 93,28 | 773 | |
| Полдник | | | | | | |
| Сдоба выборгская | 100 | 7,33 | 4,61 | 59,78 | 310 | ТТК |
| Сок фрукт-ягод. | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 87 | 389 |
| Всего Полдник | 300 | 8,33 | 4,81 | 79,98 | 397 | |
| Всего день | 1545 | 63,39 | 71,02 | 268,27 | 1948 | |

| 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 ветчиной | 50/50 | 14,76 | 10,38 | 21,11 | 237 | ТКК |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 6,41 | 4,82 | 30,83 | 192 | 204 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 14,99 | 61 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Завтрак | 500 | 25,09 | 15,63 | 91,53 | 607 | |
| Обед | | | | | | |
| Маринад овощной из свеклы | 60 | 2,54 | 6,7 | 13,17 | 123 | 894/83 |
| Суп - харчо | 200 | 2,43 | 7,94 | 17,48 | 151 | 154/94 |
| Мясо тушеное | 100 | 11,29 | 15,27 | 2,53 | 192 | 256 |
| Гороховое пюре | 150 | 9,83 | 17,98 | 34,69 | 340 | 199 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,48 | 0,18 | 20,22 | 84 | 388 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 740 | 30,37 | 48,47 | 112,69 | 1007 | |
| Полдник | | | | | | |
| Пицца школьная с колбасой и сыром | 100 | 10,14 | 12,91 | 29,76 | 276 | 413/2017 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,05 | 22,62 | 94 | 588 |
| Всего Полдник | 300 | 10,92 | 12,96 | 52,38 | 370 | |
| Всего день | 1540 | 66,38 | 77,06 | 256,60 | 1984 | |

| 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 молочная геркулесовая с маслом | 200/10 | 19,51 | 13,6 | 47,62 | 323 | ТБЛ№4 стр |
| Какао с молоком | 200 | 3,39 | 2,79 | 25,13 | 139 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Кондитерские изделия | 40 | 2,82 | 3,45 | 27,08 | 151 | тбл |
| Всего Завтрак | 500 | 29,52 | 20,24 | 124,43 | 730 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы конс | 60 | 0,48 | 0,07 | 1,51 | 9 | 71/2005 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 2,16 | 4,35 | 15,75 | 111 | 129 |
| Котлеты рыбные с соусом | 60/30 | 11,17 | 26,41 | 5,65 | 305 | 255 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,44 | 5,64 | 19,06 | 137 | 312 |
| Компот из кураги | 180 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 348 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 730 | 20,78 | 36,91 | 87,15 | 765 | |
| Полдник | | | | | | |
| Плюшка Московская | 100 | 6,43 | 6,91 | 48,3 | 281 | 05.11.91г. |
| Кисломолочка | 200 | 6,07 | 5,24 | 8,59 | 105 | 386 |
| Всего Полдник | 300 | 12,5 | 12,15 | 56,89 | 386 | |
| Всего день | 1530 | 62,8 | 69,3 | 268,47 | 1881 | |

| 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 | 3,38 | 6,86 | 21,18 | 160 | ТКК |
| Каша гречневая с курами | 40/150 | 18,23 | 18,72 | 37,03 | 389 | 403/94 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 14,99 | 61 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Завтрак | 500 | 25,53 | 26,01 | 97,8 | 727 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,63 | 54 | 2 |
| Суп рисовый | 200 | 2,65 | 2,88 | 18,52 | 111 | 112 |
| Биточки из курицы с соусом | 60/30 | 12,22 | 20,34 | 9,94 | 200 | 305 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,01 | 3,69 | 32,39 | 183 | 309 |
| Компот из св.вишни | 180 | 0,08 | 0,02 | 21,02 | 85 | 375 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 003 |
| Всего Обед | 730 | 24,69 | 30,38 | 112,1 | 750 | |
| Полдник | | | | | | |
| Ватрушки с творогом | 70/30 | 12,32 | 9,4 | 45,58 | 316 | 410,468 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,48 | 0,18 | 20,22 | 84 | 388 |
| Всего Полдник | 300 | 12,8 | 9,58 | 65,8 | 400 | |
| Всего день | 1530 | 63,02 | 65,97 | 275,7 | 1877 | |
| Итого | | 657,44 | 706,83 | 2678,3 | 19345 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период | | 65,74 | 70,7 | 267,83 | | |