

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.
12 апреля 2021г.



Согласовано
Директор

МБОУ Школа № 132
Самара
Городского округа Самары



**Примерное 12-ти дневное меню
завтраков, обедов и полдников
для учащихся
общеобразовательных учреждений
городского округа Самара
с 7 до 11 лет**

Согласовано

с родительской общесовещанием:

Полякова О.С. 85 Стан
Мухомасова Ю.С. 9В Мер
Макарова М.В. 2 Мер

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (12-ТИ ДНЕВНОЕ)

Сезон: **ВЕСЕННИЙ**
 Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	15
Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111	243
Макаронные изделия отварные	170	5,69	4,65	36,72	212	309
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	500	19,65	19,98	70,96	544	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66	1038
Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/200/ 1	6,87	6,23	14,31	141	102
Гуляш из говядины	80	11,42	12,43	2,11	166	260
Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	213	302
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	783,5	32,27	29,76	103,71	775	
Полдник						
Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
Всего в Полдник	300	10,72	19,61	54,17	401	
Всего в день	1 583,5	62,63	69,35	228,84	1 720	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	15
Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	5,68	10,36	30,42	238	175
Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	1044
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	500	18,69	28,91	64,58	595	
Обед						
Огурец свежий	60	0,46	0,05	1,42	8	71
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/5/1	1,52	4,54	6,78	74	88
Рагу из птицы	230	15,48	9,72	21,58	236	289
Компот из кураги	200	0,56		28,08	115	348
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	776	23,7	15,29	92,74	568	
Полдник						
Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	
Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	386
Всего в Полдник	300	10,76	34,56	51,87	538	
Всего в день	1 576	53,15	78,76	209,19	1 701	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,34	78	209
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,31	13,07	24,86	286	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	379
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0003
Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70	389
Всего в Второй завтрак	605	30,56	22,03	74,3	618	
Обед						
Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22	1040
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,88	4,67	12,53	100	96
Котлета рыбная с маслом	80	9,12	11,33	8,07	171	234
Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	388
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	776	22,13	25,59	92,71	654	
Полдник						
Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	255	
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Всего в Полдник	307	4,84	2,03	68,26	311	
Всего в день	1 688	57,53	49,65	235,27	1 583	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Тефтели из птицы с соусом	125	10,42	8,62	11,86	167	1015
Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	141	303
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0003
Всего в Второй завтрак	512	17,29	13,74	56,28	418	
Обед						
Помидор свежий т/п	60	0,62	0,11	2,08	12	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/5/1	1,49	4,51	9,32	84	82
Плов из говядины	210	12,83	15,13	42,21	356	265
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	756	20,62	20,73	102,11	641	
Полдник						
Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	264	
Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	386
Всего в Полдник	300	10,59	8,6	61,39	366	
Всего в день	1 568	48,5	43,07	219,78	1 425	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Кукуруза консервированная	30	0,62	0,11	3,06	16	1041
Шницель из говядины	80	12,14	13,53	8,57	205	268
Картофель отварной с маслом	160	3,05	4,42	23,79	147	310
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0003
Всего в Второй завтрак	500	18,3	18,5	59,15	477	
Обед						
Огурец свежий	60	0,46	0,05	1,42	8	71
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/200/ 1	4,94	4,34	15,28	120	103
Птица отварная	80	20,13	3,94	0,72	118	288
Капуста тушеная	150	3,39	3,78	13,93	103	321
Кисель из свежих ягод	200	0,01		24,68	99	1067
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	783,5	34,6	13,08	90,91	584	
Полдник						
Круассан с ветчиной и сыром	100	13,02	24,38	29,84	391	
Напиток из свежей ягоды	200	0,24	0,04	15,15	62	1024
Всего в Полдник	300	13,26	24,42	44,99	453	
Всего в день	1 583,5	66,16	56,01	195,05	1 514	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Кекс Шоколадный	50	2,56	12	22,21	195	
Котлета рубленая из птицы	80	12,7	10,13	8,73	177	294
Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	309
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0003
Всего в Второй завтрак	517	22,83	26,69	87,26	669	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	1038
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/5/1	1,52	4,54	6,78	74	88
Рыба припущенная	80	19,66	6,11	0,53	135	227
Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	304
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	776	31,59	21,49	95,62	665	
Полдник						
Сдоба Выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	
Чай с молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	378
Всего в Полдник	300	8,44	5,45	67,97	355	
Всего в день	1 593	62,86	53,64	250,86	1 690	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	15
Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	209
Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/5	8,07	7,7	40,03	262	173
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0003
Всего в Второй завтрак	505	24,27	21,86	74,3	593	
Обед						
Огурец соленый	60	0,46	0,05	0,88	6	70
Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/200/1	3,96	3,32	12,81	97	101
Тефтели из говядины с соусом	125	9,88	14,19	11,73	214	279
Пюре гороховое	150	13,49	4,84	30,91	221	306
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	828,5	33,47	23,38	104,83	727	
Полдник						
Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Всего в Полдник	300	4,43	13,14	52,19	341	
Всего в день	1 633,5	62,17	58,37	231,32	1 660	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
Котлета натуральная из птицы с сыром	75	17,48	9,33	1,21	159	1016
Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	141	303
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	502	26,85	23,07	55,83	539	
Обед						
Огурец свежий	60	0,46	0,05	1,42	8	71
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	200/5/1	1,52	4,54	6,78	74	88
Жаркое по-домашнему из говядины	210	11,34	14,78	23,14	271	259
Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65	1028
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	756	19,09	20,44	82,07	553	
Полдник						
Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	
Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	386
Всего в Полдник	300	12,4	24,11	57,53	447	
Всего в день	1 558	58,34	67,61	195,43	1 539	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	120/20	16,92	12,08	28,96	292	1004
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0003
Фрукт свежий	130	0,52		13,88	68	1039
Всего в Второй завтрак	500	19,93	12,53	66,58	469	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66	1038
Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/200/ 1	4,94	6,11	8,76	110	99
Фрикаделька из птицы с маслом	80	11,22	8,24	4,24	136	297
Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	309
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	783,5	27,98	24,19	98,56	688	
Полдник						
Венгерка	100	9,28	18,67	37,75	246	
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
Всего в Полдник	300	10,22	18,67	54,31	316	
Всего в день	1 583,5	58,13	55,39	219,45	1 472	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
Котлета из говядины с маслом	80	11,42	16,11	8,07	223	268
Каша пшеничная вязкая	160	4,19	4,29	21,99	143	303
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	517	20,66	29,48	64,19	605	
Обед						
Помидор свежий т/п	60	0,62	0,11	2,08	12	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/10/1	1,63	5,39	9,46	93	82
Птица, тушенная в соусе	125	19,62	8,52	3,48	169	290
Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	304
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	826	31,15	20,11	98,67	664	
Полдник						
Круассан с ветчиной и сыром	100	13,02	24,38	29,84	391	
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Всего в Полдник	300	13,11	24,41	43,48	446	
Всего в день	1 643	64,93	74	206,34	1 715	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	15
Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22	1040
Омлет натуральный	160	15,65	17,67	2,76	233	210
Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	379
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	500	30,45	27,91	48,94	569	
Обед						
Салат из свежих огурцов т/п	60	0,43	3,22	1,35	36	20
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/200/ 1	4,94	4,34	15,28	120	103
Запеканка картофельная с мясом	200	17,83	19,7	30,84	372	284
Напиток из глудов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	388
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	753,5	29,52	32,02	95,97	754	
Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,13	7,72	38,15	259	
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Всего в Полдник	307	9,28	7,76	51,98	315	
Всего в день	1 560,5	69,25	67,69	196,89	1 638	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Корж Сладена	60	3,76	15,13	38,37	259	
Плов из птицы	190	13,9	10,26	36,44	294	291
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	510	22,55	26,26	108,65	716	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,73	3,21	3,9	47	1000
Суп картофельный с клецками	200	1,87	2,7	11,07	76	108/109
Тефтели рыбные с соусом	105	9,85	8,94	10,74	163	239/331
Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	312
Чай с лимоном	222	0,16	0,04	14,83	60	377
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	817	21,36	20,6	95,49	616	
Полдник						
Уголок с яблоком	100	3,75	16,35	48,64	311	
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Всего в Полдник	300	3,75	16,35	62,26	365	
Всего в день	1 627	47,66	63,21	266,4	1 698	
Итого		711,31	736,75	2 654,81	19 355	
Среднее за период		59,28	61,4	221,23	1 613	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,7	34,26	54,87		