

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.
«01» сентября 2021г.



Согласовано
Директор

И.В.
«01» сентября 2021г.



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

Согласовано

с родительской общественностью:

*Тюкаева А.С. 4Б, 2Б
Кастерина Е.С. 2,Г" Стаф
Уколова Ю.А. 3,В" Ушиф -
Ушванова С.Ю. 1,Д" Ушиф -*

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Базаева В.А.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **Осенний**
 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	2	30	158	0003
Всего в Второй завтрак	500	19,65	21,14	80,76	594	
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	250	302
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	783,5	33,09	30,12	110,3	893	
Полдник						
Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	тгк
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	63,45	70,87	245,23	1 888	

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	6,1	12,1	35	273	175
Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	1044
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
Всего в Второй завтрак	500	19,11	31,81	78,96	680	
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	9,6	84	88
Рагу из птицы	230	15,48	9,72	21,58	359	289
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152	349
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	776	24,25	26,25	81,69	772	
Полдник						
Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	ТТК
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	54,12	92,62	212,52	1 990	

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	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	25,29	18,86	49,18	435	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	379
Батон	30	2,4	1	15	79	0003
Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70	389
Всего в Второй завтрак	640	37,07	27,43	103,48	777	
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	16,76	116	96
Котлета рыбная Волжская	80	10,04	8,29	7,68	145	1070
Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	388
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	776	23,71	19,13	116,75	729	
Полдник						
Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288	ттк
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Всего в Полдник	307	4,84	2,03	68,26	344	
Всего в день	1 723	65,62	48,59	288,49	1 850	

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	110	8	11,55	10,09	206	1015
Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	177	303
Чай с лимоном	200/5	0,24	0,05	11,07	46	377
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
Всего в Второй завтрак	535	17,65	18,57	73,02	587	
Обед						
Помидор свежий	60	0,62	0,11	2,08	12	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,51	12,15	97	82
Плов из говядины	210	12,83	15,13	42,21	356	265
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	756	21,58	21,09	111,53	735	
Полдник						
Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	305	ТТК
Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	386
Всего в Полдник	300	10,59	8,6	61,39	407	
Всего в день	1 591	49,82	48,26	245,93	1 729	

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	40	0,83	0,15	4,08	21	1041
Шницель из говядины	80	12,14	12,21	17,12	220	268
Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	304
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	30	2,4	1	15	79	0003
Всего в Второй завтрак	500	19,06	18,5	84,99	611	
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	16,8	13,54	0,16	173	288
Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	129	321
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	783,5	31,8	23,26	92,05	700	
Полдник						
Круассан с ветчиной и сыром	100	13,02	24,38	49,84	391	ТТК
Напиток из свежей ягоды	200	0,24	0,04	17,27	101	1024
Всего в Полдник	300	13,26	24,42	67,11	492	
Всего в день	1 583,5	64,11	66,18	244,15	1 803	

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	ттк
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	1	15	79	0003
Всего в Второй завтрак	517	22,83	27,27	92,16	694	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	1038
Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/200/ 1	5,26	4,45	8,74	96	99
Рыба припущенная	80	19,66	6,11	0,53	135	227
Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	310
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	783,5	35,41	20,79	91,32	709	
Полдник						
Сдоба выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	ттк
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	1 600,5	66,68	53,52	251,46	1 759	

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	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/5	8,07	10,4	45,9	293	173
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Батон	40	3,2	1,33	20	105	0003
Всего в Второй завтрак	500	23,6	24,51	90,02	660	
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	101/105
Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230	279
Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	306
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	813,5	31,19	26,7	122,59	867	
Полдник						
Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	ТТК
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	1 613,5	59,22	64,34	264,8	1 868	

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	214	1016
Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	303
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
Всего в Второй завтрак	502	26,85	24,23	65,63	669	
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	9,6	84	88
Жаркое по-домашнему	210	11,34	19,78	23,14	325	259
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	756	19,82	25,71	89,25	687	
Полдник						
Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	ТТК
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	59,07	74,04	212,41	1 803	

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	150/20	20,81	14,73	33,65	350	1004
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	40	3,2	1,33	20	105	0003
Фрукт свежий	150	0,6		16,01	78	1039
Всего в Второй завтрак	560	24,7	16,09	83,29	588	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,71	5,35	4,1	67	67
Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,31	4,11	12,31	121	1034
Фрикаделька из птицы	80	11,42	11,38	4,59	166	297
Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	309
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	771	29,96	26,28	108,49	811	
Полдник						
Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	ттк
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
Всего в Полдник	300	10,22	18,67	51,96	363	
Всего в день	1 631	64,89	61,04	243,75	1 763	

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 Самарская	75	11,79	7,86	8,59	237	1069
Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	312
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
Всего в Второй завтрак	502	19,91	22,83	72,59	661	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	1038
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,51	12,15	97	82
Птица, тушенная в соусе	110	15,86	7,26	3,41	142	290/331
Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	304
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	806	28,72	22,97	110,46	811	
Полдник						
Круассан со сгущенным молоком	100	7,8	19,19	30,32	347	ттк
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Всего в Полдник	300	7,89	19,22	43,96	402	
Всего в день	1 608	56,52	65,02	227,01	1 874	

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	16,07	31,79	17,92	241	210
Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	379
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
Всего в Второй завтрак	500	30,87	43,18	73,9	628	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48	45
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	12,85	14,48	34,93	321	284
Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	388
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	753,5	25,64	22,85	124,04	800	
Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,13	7,72	26,15	293	ттк
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Всего в Полдник	307	9,28	7,76	39,98	349	
Всего в день	1 560,5	65,8	73,79	237,92	1 777	

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 Сладлена	60	3,76	15,13	38,37	259	ттк
Плов из птицы	180	11,4	9,33	36,4	275	291
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
Всего в Второй завтрак	500	20,05	26,49	118,41	747	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,73	3,21	3,9	47	1000
Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	4,18	5,02	23,2	154	108/109
Тефтели рыбные с соусом	105	9,85	8,94	10,74	163	239/331
Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	310
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	803	24,11	22,69	109,44	731	
Полдник						
Уголок с яблоком	100	3,75	16,35	36,14	311	ттк
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Всего в Полдник	300	3,91	16,35	55,76	412	
Всего в день	1 603	48,07	65,53	283,61	1 891	
Итого		717,36	783,8	2 957,26	21 994	
Среднее за период		59,78	65,32	246,44	1 833	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,05	32,07	53,78		