

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист – эксперт

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы

№ 18 г.о. Самары

отдела надзора по гигиене детей

и подростков Управления

Роспотребнадзора по Самарской

области

Шерстнева В.П.

«30» августа 2011 г.



Климова С.И.

«31» августа 2011 г.



Примерное 2-х недельное циклическое меню завтраков, обедов и полдников,  
для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

ООО "КШП Виктория"  
Директор

Щерстнева В.П.

МБОУ Школа №18 г.о.Самара  
Директор

Черных Н.А.

### МЕНЮ 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	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
сыр порц.	15	3,27	3,89		48	15
Каша молочная пшенная с маслом	200/10	7,88	11,99	32,27	269	ТБЛ№4 стр 149
Кофейный напиток с молоком	200	3,27	2,56	22,02	124	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>475</b>	<b>17,76</b>	<b>18,92</b>	<b>75,4</b>	<b>543</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	25	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Суп с вермишелью с мясом	15/250	7,11	6,72	18,52	163	139
Котлеты по-хлыновски из кур	50	7,91	10,28	3,86	140	417/94
Каша гречневая	150	4,44	4,1	20,05	135	ТАБЛ 2 стр 174
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>740</b>	<b>23,47</b>	<b>21,79</b>	<b>84,13</b>	<b>626</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 215</b>	<b>41,23</b>	<b>40,71</b>	<b>159,52</b>	<b>1 169</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Плов из кур	60/200	23,27	27,06	38,77	492	291
Какао с молоком	200	4,64	4,98	27,13	172	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>31,3</b>	<b>38,9</b>	<b>87,08</b>	<b>824</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	1,67	6,7	9,84	106	75
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,8	5,85	7,4	89	120
Биточки из курицы	50	9,86	9,55	7,02	153	305
Каша перловая	150	5,35	5,37	37,04	218	ТАБЛ 1 стр 401
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
<b>Всего в Обед</b>	<b>760</b>	<b>19,46</b>	<b>27,52</b>	<b>83,92</b>	<b>660</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 280</b>	<b>50,76</b>	<b>66,42</b>	<b>171</b>	<b>1 484</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Пудинг творожный со сметанным соусом	150/10	23,42	14,84	28,46	341	235
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>28,29</b>	<b>15,79</b>	<b>83,67</b>	<b>590</b>	
<b>Обед</b>						
Маринад овощной из моркови	50	0,58	4,45	3,89	58	894/83
Суп полевой мясом	10/250	4,97	5,34	13,94	124	136
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,5	4,31	4,17	97	247
Гороховое пюре	150	7,05	14,06	24,83	254	270/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>27,22</b>	<b>28,69</b>	<b>90,56</b>	<b>729</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 320</b>	<b>55,51</b>	<b>44,48</b>	<b>174,23</b>	<b>1 319</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Колбаса вар.отварная	60	7,22	11,72	0,82	138	243
Макаронные изделия отварные	200	6,69	6,62	43,2	259	317
Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,79	23,67	147	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>28,99</b>	<b>88,87</b>	<b>704</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Рассольник ленинградский	250	2,16	4,35	15,75	111	129
Тефтели из курицы	60	8,48	10,4	5,64	150	287
Каша гречневая	150	4,44	4,79	20,03	141	ТАБЛ 2 стр 174
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>760</b>	<b>19,34</b>	<b>25,9</b>	<b>79,85</b>	<b>630</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 280</b>	<b>41,24</b>	<b>54,9</b>	<b>168,71</b>	<b>1 334</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
сыр порц.	15	3,27	3,89		48	15
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,51	13,6	27,62	263	ТБЛ№4 стр 149
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Какао с молоком	200	4,64	4,98	27,13	172	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>23,84</b>	<b>27,55</b>	<b>76,14</b>	<b>648</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза консерв. порц	25	0,52	0,09	2,55	13	стр.94
Суп с пшеном с рыбными консервами	10/250	3,92	4,99	14,83	120	136/94
Капуста тушеная с мясом	25/150	10,27	8,89	8,97	157	482
Кисель	200	0,02	0,02	13,54	54	591
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>18,07</b>	<b>14,47</b>	<b>61</b>	<b>446</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 225</b>	<b>41,91</b>	<b>42,02</b>	<b>137,14</b>	<b>1 094</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
сыр порц.	15	3,27	3,89		48	15
Ветчина	60	13,7	11,88		162	16
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Каша молочная манная с маслом	200/15	6,1	13,97	23,91	246	ТАБЛ№4 стр 149
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>31,25</b>	<b>34,26</b>	<b>72,55</b>	<b>724</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Суп гороховый с курами	15/250	8,73	14,33	22,2	253	138
Биточки из курицы	50	9,86	9,55	7,02	153	305
Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,97	32,4	194	317
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>765</b>	<b>28,53</b>	<b>35,23</b>	<b>107,68</b>	<b>862</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 305</b>	<b>59,78</b>	<b>69,49</b>	<b>180,23</b>	<b>1 586</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Гуляш из говядины	30/35	8,79	9,79	2,79	134	260
Рис отварной	200	4,1	6,26	33,73	208	ТБЛ
Кофейный напиток с молоком	200	3,27	2,56	22,02	124	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>19,55</b>	<b>25,47</b>	<b>79,72</b>	<b>626</b>	
Обед						
Огурец консерв.	35	0,26	0,04	0,51	3	ТБЛ стр 579
Борщ со сметаной	250/10	2,24	6,78	16,42	136	110
Печень тушеная в соусе	45/45	12,39	8,63	8,04	159	408/94
Каша гречневая	200	5,92	5,46	26,74	180	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	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>835</b>	<b>24,93</b>	<b>21,44</b>	<b>95,44</b>	<b>674</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 360</b>	<b>44,48</b>	<b>46,91</b>	<b>175,16</b>	<b>1 300</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	23	10,6	30,33	309	223
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,87</b>	<b>11,55</b>	<b>85,54</b>	<b>558</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза консерв. порц	25	0,52	0,09	2,55	13	стр.94
Суп с вермишелью с мясом	15/250	7,11	6,72	18,52	163	139
Азу с кур.	25/150	9,13	13,05	19,05	230	402
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>20,58</b>	<b>20,52</b>	<b>81,45</b>	<b>592</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 215</b>	<b>48,45</b>	<b>32,07</b>	<b>166,99</b>	<b>1 150</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
сыр порц.	25	5,45	6,49		80	15
Каша молочная Дружба с маслом	200/10	5,88	10,01	30,24	235	175
Какао с молоком	200	4,64	4,98	27,13	172	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>19,31</b>	<b>21,96</b>	<b>78,48</b>	<b>589</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	50	0,83	3,35	4,92	53	75
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,29	5,16	14,76	115	129
Котлеты рыбные	65	8,57	2,97	4,75	80	234
Гороховое пюре	150	7,05	14,06	24,83	254	270/94
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>775</b>	<b>22,87</b>	<b>26,08</b>	<b>92,99</b>	<b>698</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 260</b>	<b>42,18</b>	<b>48,03</b>	<b>171,47</b>	<b>1 287</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Шницель из курицы	65	13,84	14,23	10,6	226	305
Каша пшеничная	180	5,04	4,94	29,6	183	ТБЛ №2 стр 174
Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,79	23,67	147	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>26,87</b>	<b>29,83</b>	<b>85,05</b>	<b>716</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,09	9,39	90	2
Суп картофельный с курами	15/250	6,06	6,12	18,06	152	97
Плов из говядины	35/150	14,67	16,61	33,8	343	403/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,4</b>	<b>28,35</b>	<b>104,98</b>	<b>781</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 305</b>	<b>53,28</b>	<b>58,18</b>	<b>190,03</b>	<b>1 497</b>	
<b>Итого</b>		<b>478,81</b>	<b>503,21</b>	<b>1 694,5</b>	<b>13 220</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>47,88</b>	<b>50,32</b>	<b>169,45</b>	<b>1 322</b>	