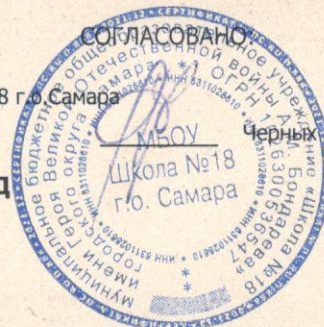


УТВЕРЖДАЮ:

ООО "КШП Виктория"
Директор

Шерстнева В.П.

МБОУ Школа №18 г.о.Самара
Директор

Черных Н.А.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **весенне-летний**
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 |
| Завтрак | | | | | | |
| сыр порц. | 20 | 4,36 | 5,19 | | 64 | 15 |
| Каша молочная пшенная с маслом | 220/10 | 6,62 | 10,44 | 30,75 | 243 | 173 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,27 | 2,56 | 22,02 | 124 | 379 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,34 | 0,48 | 21,11 | 102 | 003 |
| Всего в Завтрак | 500 | 17,59 | 18,67 | 73,88 | 533 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 | 20,06 | 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 |
| Всего в Обед | 740 | 23,47 | 21,79 | 84,13 | 626 | |
| Всего в день | 1 240 | 41,06 | 40,45 | 158,01 | 1 159 | |

| 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 |
| 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 |
| Всего в Завтрак | 520 | 31,3 | 38,9 | 87,08 | 824 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Обед | 760 | 19,46 | 27,52 | 83,92 | 660 | |
| Всего в день | 1 280 | 50,76 | 66,42 | 171 | 1 484 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Завтрак | 510 | 28,29 | 15,79 | 83,67 | 590 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Обед | 810 | 27,22 | 28,69 | 90,56 | 729 | |
| Всего в день | 1 320 | 55,51 | 44,48 | 174,23 | 1 319 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Завтрак | 510 | 21,85 | 22,61 | 88,8 | 646 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Обед | 760 | 19,34 | 25,9 | 79,85 | 630 | |
| Всего в день | 1 270 | 41,19 | 48,52 | 168,64 | 1 276 | |

| 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 | 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 |
| Всего в Завтрак | 500 | 20,57 | 23,66 | 76,14 | 600 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Обед | 710 | 18,07 | 14,47 | 61 | 446 | |
| Всего в день | 1 210 | 38,64 | 38,13 | 137,14 | 1 046 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Завтрак | 525 | 27,98 | 30,37 | 72,55 | 676 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Обед | 765 | 28,53 | 35,23 | 107,68 | 862 | |
| Всего в день | 1 290 | 56,51 | 65,6 | 180,23 | 1 538 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Завтрак | 515 | 19,5 | 19,09 | 79,65 | 568 | |
| 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 |
| Котлеты рыбные | 60 | 7,91 | 2,75 | 4,38 | 74 | 234 |
| Каша гречневая | 150 | 4,44 | 4,1 | 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 | 003 |
| Всего в Обед | 755 | 18,97 | 14,2 | 85,1 | 544 | |
| Всего в день | 1 270 | 38,47 | 33,28 | 164,75 | 1 112 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Завтрак | 500 | 27,87 | 11,55 | 85,54 | 558 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Обед | 715 | 20,58 | 20,52 | 81,45 | 592 | |
| Всего в день | 1 215 | 48,45 | 32,07 | 166,99 | 1 150 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Завтрак | 485 | 19,31 | 21,96 | 78,48 | 589 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,85 | 6,65 | 2,55 | 73 | 73 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,29 | 5,16 | 14,76 | 115 | 129 |
| Котлеты рубленные из курицы | 60 | 11,96 | 11,6 | 8,61 | 187 | 294 |
| 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 |
| Всего в Обед | 770 | 26,27 | 38 | 94,48 | 825 | |
| Всего в день | 1 255 | 45,58 | 59,95 | 172,96 | 1 414 | |

| 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 |
| Шницель из курицы | 65 | 13,85 | 14,24 | 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 |
| Всего в Завтрак | 505 | 26,87 | 29,83 | 85,05 | 716 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Всего в Обед | 800 | 26,4 | 28,35 | 104,98 | 781 | |
| Всего в день | 1 305 | 53,28 | 58,18 | 190,03 | 1 497 | |
| Итого | | 469,45 | 487,09 | 1 683,98 | 12 995 | |
| Среднее за период | | 46,95 | 48,71 | 168,4 | 1 299 | |