УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

_____ Шерстнева В.П.

«31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ Школа № 40 г.о. Самара

Директор_____

Г.Н. Синицова

«31» августа 2023 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников

для учащихся общеобразовательных учреждений

с 7 до 11 лет

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

ООО "КШП Виктория"

Директор _____ Шерстнева В.П.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ Школа №40г.о.Самара

Директор _____ Синцова Г.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **осенне-зимний**

Учащиеся 7-11 лет

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	220/10	10,47	19,38	133,25	452	175
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	**505**	**22,65**	**29,14**	**179,49**	**773**	
Обед						
Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	112
Суп с вермишелью	250	2,65	2,88	18,52	111	112
Куры отварные	95	28,45	22,15	0,2	395	439/94
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**795**	**45,4**	**43,58**	**96,35**	**1041**	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	100	8,6	6,87	61,03	442	ОКС 05.11.91г
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	349
Всего Полдник	**300**	**9,38**	**6,92**	**83,65**	**536**	
Всего день	**1600**	**77,43**	**79,64**	**359,49**	**2350**	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов с мясом	30/220	45,78	42,12	150,04	635	403/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	13,83	56	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	**507**	**49,29**	**42,64**	**184,98**	**793**	
Обед						
Икра кабачковая	75	1,2	8,78	3,49	98	73
Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	4,58	13,91	104	82
Шницель из говядины	90	13,67	13,2	12,6	424	416/94
Каша пшеничная	150	3,81	2,96	21,66	228	513
Компот из св.вишни	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**815**	**23,79**	**30,03**	**89,33**	**1023**	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	100	6,73	6,4	41,05	449	687/94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	723/94 388
Всего Полдник	**300**	**7,21**	**6,58**	**61,27**	**533**	
Всего день	**1622**	**80,29**	**79,25**	**335,58**	**2349**	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	39	39,6	130,33	509	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 Завтрак	**500**	**43,67**	**40,55**	**185,54**	**758**	
Обед						
Икра морковная	100	1,53	6,7	8,53	100	75
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,2	282	319
Печень по строгановски	40/40	10,61	7,54	4,93	230	255
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	194	171
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**830**	**26,49**	**28,47**	**102,37**	**1002**	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	100	8,02	14,87	61,35	511	426
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего Полдник	**300**	**8,75**	**14,91**	**81,93**	**597**	
Всего день	**1630**	**78,91**	**83,93**	**369,84**	**2357**	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	20	4,36	5,19		64	15
Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	43,22	18,98	125,24	325	173
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	**500**	**54,31**	**27,44**	**171,48**	**630**	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Рассольник ленинградский	250	2,03	3,83	14,33	161	96
Рыба, тушенная с овощами	35/35	6,5	16,99	2,91	431	247
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	237	312
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**820**	**16,39**	**38,83**	**82,28**	**1146**	
Полдник						
Булочка сюрпризная	100	6,69	13,23	60,17	487	ТБЛ
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	**300**	**7,69**	**13,43**	**80,37**	**574**	
Всего день	**1620**	**78,39**	**79,7**	**334,13**	**2350**	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	6/40	3,09	4,67	19,76	183	513
Макаронник с курицей	60/150	39,73	38,84	141,19	535	207
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	**506**	**46,28**	**44,02**	**197,05**	**881**	
Обед						
Помидор порц.	50	0,55	0,1	1,9	11	71/2005
Суп с пшеном с рыбными консервами	10/250	3,92	4,99	14,83	269	136/94
Котлеты по-хлыновски из кур	90	14,24	18,5	6,95	352	417/94
Капуста тушеная	150	3,34	6,2	9,75	208	482/94
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**800**	**26,12**	**30,31**	**75,12**	**1028**	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	100	4,9	5,26	45,09	347	684/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	**300**	**5,68**	**5,31**	**67,71**	**441**	
Всего день	**1606**	**78,08**	**79,64**	**339,88**	**2350**	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Колбаса вар.отварная	50	6,4	11,1	0,75	229	ТБЛ стр 579
Каша молочная пшенная с маслом	200/10	17,4	11,44	70,93	351	173
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 Завтрак	**510**	**31,74**	**26,81**	**116,46**	**829**	
Обед						
Икра морковная	100	1,62	7,62	9,38	112	75
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,2	181	319
Куры отварные	90	22,22	20,98	0,19	297	439/94
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	203	309
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**840**	**37,48**	**41,94**	**105,89**	**989**	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	100	8,02	14,87	61,35	451	426
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего Полдник	**300**	**8,75**	**14,91**	**81,93**	**537**	
Всего день	**1650**	**77,97**	**83,66**	**304,28**	**2355**	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	25	5,45	6,49		80	15
Плов из кур	80/150	39,13	46,82	94,41	709	449/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	**512**	**48,10**	**53,83**	**130,72**	**953**	
Обед						
Помидор порц.	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2005
Щи из свежей капусты	250	2,11	5,2	10,16	196	88
Биточки из говядины с соусом	55/40	8,61	9,94	49,73	363	795
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	164	171
Компот из св.вишни	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**805**	**20,56**	**20,35**	**124,82**	**905**	
Полдник						
Сдоба выборгская	100	7,33	4,62	59,79	405	ТТК
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	**300**	**8,33**	**4,82**	**79,99**	**492**	
Всего день	**1617**	**76,99**	**79,00**	**335,53**	**2350**	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенкой	130/20	27,25	15,05	102,81	485	297/94
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 Завтрак	**500**	**32,12**	**16**	**158,02**	**734**	
Обед						
Маринад овощной из свеклы	100	2,54	6,7	13,17	123	894/83
Суп с вермишелью	250	2,65	2,88	18,52	111	112
Рыба припущенная	85	14,73	22,34	35,67	480	302
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**835**	**33,57**	**50,56**	**143,38**	**1240**	
Полдник						
Пицца школьная с колбасой и сыром	100	10,71	13,37	29,92	283	413/2017
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	**300**	**11,49**	**13,42**	**52,54**	**377**	
Всего день	**1635**	**77,18**	**79,98**	**353,94**	**2351**	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	200/10	30,62	40,29	88,24	403	ТАБЛ№4 стр 149
Яйцо вареное	43	5,13	4,36	0,27	61	209
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	**503**	**43,93**	**49,17**	**137,15**	**732**	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	112
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,42	5,85	61,11	227	129
Капуста тушеная с мясом	35/150	13,91	12,66	9,86	609	482
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**755**	**20,88**	**19,09**	**114,16**	**1032**	
Полдник						
Плюшка Московская	100	6,43	6,91	78,3	481	05.11.91г.
Кисломолочка	200	6,07	5,24	8,59	105	386
Всего Полдник	**300**	**12,5**	**12,15**	**86,89**	**586**	
Всего день	**1558**	**77,31**	**80,41**	**338,20**	**2350**	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	6/40	3,09	4,67	19,76	133	513
Каша гречневая с курами	40/200	28,23	38,72	122,33	489	403/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	**536**	**34,78**	**43,9**	**178,19**	**785**	
Обед						
Маринад овощной из моркови	100	1,17	8,87	7,78	115	894/83
Суп рисовый	250	2,54	3,6	19,88	122	136
Биточки из курицы с соусом	60/30	17,22	12,34	9,94	395	305
Каша пшеничная	150	3,81	2,96	21,66	128	513
Компот из св.вишни	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	**840**	**28,2**	**28,28**	**96,93**	**929**	
Полдник						
Ватрушка с творогом	30/70	13,96	7,48	44,29	553	685,695,734 /94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	**300**	**14,44**	**7,66**	**64,51**	**637**	
Всего день	**1676**	**77,42**	**79,84**	**339,63**	**2351**	
Итого		**779,97**	**805,05**	**3410,50**	**23513**	
Среднее за период		**78,00**	**80,51**	**341,05**	**2351**	