Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

_____ Базаева В.А
«01» октября 2021г.

Согласовано
Директор
МБОУ Школа № 16
г.о. Самара
_____ Лукомова Л.Г.
«01» октября 2021г.

Согласовано с род. комитетом
Боронина З.Д.
Шеяманова Ю.В.
Климова О.И.
Гнилненая Л.Н.

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

осенне-зимний период

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

ООО Кондитерское

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Базаева В.А

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)

Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **с 7 до 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
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 свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89	1078
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	**783,5**	**32,99**	**30,17**	**106,64**	**881**	
Полдник						
Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	ттк
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
Всего в Полдник	**300**	**10,71**	**19,61**	**54,17**	**401**	
Всего в день	**1 583,5**	**63,35**	**70,92**	**241,57**	**1 876**	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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						
Салат из свеклы отварной	60	0,82	3,22	4,81	52	52
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**	**24,61**	**29,42**	**85,08**	**816**	
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**	**54,48**	**95,79**	**215,91**	**2 033**	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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						
Салат из белокочанной капусты	60	0,87	2,69	5,13	48	45
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**	**22,84**	**21,72**	**118,34**	**755**	
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**	**64,75**	**51,18**	**290,08**	**1 876**	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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						
Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6	70
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 свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89	1078
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	**756**	**21,31**	**21,08**	**106,66**	**717**	
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**	**49,55**	**48,25**	**241,07**	**1 711**	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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						
Салат из моркови с сахаром	60	0,67	2,68	6,3	52	1013
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
Кисель из сока	200	0,3		34,52	123	359
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	**783,5**	**32,15**	**25,9**	**111,83**	**765**	
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**	**64,47**	**68,82**	**263,93**	**1 868**	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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**	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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 манная (жидкая) с маслом	200/5	5,67	6,52	28,85	227	181
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**	**21,2**	**20,63**	**72,97**	**594**	
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 свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89	1078
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	**813,5**	**31,09**	**26,75**	**118,93**	**855**	
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**	**56,72**	**60,51**	**244,09**	**1 790**	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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						
Салат из свеклы отварной	60	0,82	3,22	4,81	52	52
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
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	**756**	**20,47**	**39,48**	**86,64**	**782**	
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**	**59,72**	**87,82**	**209,8**	**1 898**	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	134	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
Кисель из сока	200	0,3		34,52	123	359
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	**771**	**30,1**	**26,28**	**123,39**	**846**	
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**	**65,03**	**61,04**	**258,65**	**1 797**	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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
Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	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**	**21,02**	**23,56**	**77,87**	**693**	
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 свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89	1078
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
Всего в Обед	**806**	**28,62**	**23,02**	**106,8**	**799**	
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**	**57,53**	**65,8**	**228,63**	**1 894**	

День 11

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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**	

День 12

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Корж Сластена	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		**716,14**	**802,96**	**2 966,71**	**22 170**	
Среднее за период		**59,68**	**66,91**	**247,23**	**1 847**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,92**	**32,6**	**53,53**		