

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А

«09» января 2024г.



Согласовано

Директор

А. Стамбаев А.А

«09» января 2024г.



Примерное 12-ти дневное меню завтраков и обедов

Для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 7 до 11 лет

И.И. Шварфман
Е.В. Степанович
А.И. Логовская

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

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
	Второй завтрак																								
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22		196,152	20,097	162,864	1,305											
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789	32,0247	137,346	0,6447										
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469										
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74											
	Всего в Второй завтрак	500	19,78	21,71	78,96	590	80	0,19	3,76		348,57	429,68	91,18	470,38	5,34										
	Обед																								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709										
297	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1							
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134										
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03							
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175										
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7										
	Всего в Обед	791	31,19	13,35	120,29	722	10	0,7	17,05	0,13	1486,53	133,48	156,59	522,48	10,06			0,13							
	Всего в День		50,97	35,06	199,29	1313	90	0,89	20,81	0,13	1835,4	563,18	247,69	992,88	15,4			0,13							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	Второй завтрак																									
1	Бургерборд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321		0,09	1,4		252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74												
	Всего в Второй завтрак	500	18	19,51	82,88	580	30	0,09	1,44		279,7	50,56	94,43	331,5	5,09											
	Обед																									
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16		2,64			26,1	0,2088											
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844											
260	Гуляш из свинины	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17	1,86	152,776	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029	1,86	1,86								
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17								
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03								
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	861	22,52	30,27	104,7	775	160	0,4	20,58	9,06	890,6	94,07	152,4	427,6	8,35			9,06	9,06							
	Всего в День		40,52	49,78	187,6	1356	190	0,49	22,02	9,06	1170,3	144,6	246,8	759,2	13,44			9,06	9,06							

№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
	Второй завтрак																								
1006	Бутерброд с ветчиной	60	7,44	4,24	13,47	122					66,4	19,008	32,886	138,504	2,1924										
173	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	46	330	40	0,18	0,52		253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511										
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469										
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305										
	Всего в Второй завтрак	500	21,63	20,83	88,33	628	50	0,27	3,54		466,3	255,1	113,4	467,6	6,4										
	Обед																								
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191										
290/331	Птица, тушенная в соусе	90	10,85	5,57	3,34	137		0,04	0,27		196,909	17,1741	15,6174	98,444	0,8357										
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145										
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		0,1	9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03							
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,06			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175										
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85					122,5	15,4	20,45	68,725	1,7										
	Всего в Обед	791	28,94	16,35	105,5	726	10	0,43	15,17	0,03	1046,21	96,91	111,6	416,3	7,45			0,03	0,03						
	Всего в День		50,57	37,18	193,8	1354	60	0,7	18,71	0,03	1512,8	352,0	225,1	883,9	13,85			0,03	0,03						

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1015	Тфтели из птицы с соусом	90	6,99	6,42	8,79	174		0,04	0,86	2,3	166,610	22,5804	14,4968	79,555	0,6613	0,0005	2,3	2,3								
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12		7,17	115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	7,17	7,17								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	510	16,56	13,92	72,66	536	10	0,16	0,9	9,47	306,8	57,02	121,4	319,5	6,12		9,47	9,47								
	Обед																									
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132											
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803											
259	Жаркое по-домашнему	210	9,01	21,12	23,14	319	140	0,18	12,71		999,585	19,9373	41,3267	145,301	1,9618											
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	831	20,18	29,93	95,77	709	150	0,42	43		1721,54	110,8	123,7	388,8	7,35											
	Всего в День		36,74	43,85	168,4	1245	160	0,58	43,9	9,47	2028,2	167,8	245,2	708,3	13,47		9,47	9,47								

№ рец.	Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Второй завтрак																						
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600	1,1968								
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212								
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01					
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61								
	Всего в Второй завтрак	515	18,07	14,63	68,49	548	10	0,47	11,38	0,01	980,4	75,79	91,44	341,7	5,57		0,01	0,01					
	Обед																						
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752								
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17	0,22	113,950	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034	0,22	0,22					
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892								
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175								
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7								
	Всего в Обед	801	29,08	19,85	137,8	839	10	0,68	95,17	0,22	1450,81	147,0	153,4	513,3	14,12		0,22	0,22					
	Всего в День		47,14	34,47	206,3	1387	20	1,15	106,55	0,23	2431,5	222,8	244,9	855,0	19,69		0,23	0,23					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
	Второй завтрак																								
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137										
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321		0,09	1,4		252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956										
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395										
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74											
	Всего в Второй завтрак	500	18	19,51	82,88	580	30	0,09	1,44		279,7	50,56	94,43	331,5	5,09										
	Обед																								
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709										
279	Тефтели из говядины с соусом	90	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75	2,3	134,154	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	2,3	2,3							
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791										
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03							
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175										
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7										
	Всего в Обед	801	19,92	21,95	106,1	735	20	0,41	29,76	2,33	1764,97	86,74	120,9	401,3	7,23			2,33	2,33						
	Всего в День		37,92	41,46	189,0	1316	50	0,5	31,2	2,33	2044,7	137,3	215,4	732,9	12,32			2,33	2,33						

