

«Утверждаю»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 28 » 03 2022 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 149 г. о. Самара

*Ушанов*



« 28 »

03

2022 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню  
(завтраков, обедов, полдников)

в весенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022) День: вторник

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
243,1	Сарделька отварная с соусом.	100	5,68	10,09	5,3	134,73	0,02	0,85	20,04		19,62	58,68	11,4	0,92
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
379,04	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
		520	21,1	22,66	81,88	615,86	0,17	2,22	86,24		166,85	272,57	47,1	2,47
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
815,02	Колобки из мяса цыплят "Школьные".	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14		24,14	63,77	38,52	0,87
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,2	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
		801	24,04	14,91	111,69	677,01	0,4	14,11	98,88		134,75	299,61	115,72	4,72
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Полдник</b>														
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	8,96	9,59	52,08	330,47	0,29	0,93	32,42		147,46	144,93	23,57	0,89
577,04	Напиток из плодов вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
		320	9,12	9,63	69,17	403,07	0,3	3,93	32,42		164,99	150,93	30,92	1,04
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Итого за день</b>														

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 г) День: среда

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60		141,06	208,18	55,76	1,5
393,02	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		504,5	18,72	20,25	70,54	539,29	0,26	4,2	181		210,93	371,49	78,05	3,37
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
279,07	Тефтели, тушеные со сметанно-томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37	186,96	0,03	0,3	12,54		22,44	86,77	13,81	1,26
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
349,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		801	25,03	23,46	113,94	766,98	0,47	7,08	53,84		160,61	388,04	155,26	8,86
<b>Полдник</b>														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6		64,16	87,92	29,26	1,78
<b>Итого за день</b>			51,73	53,85	277,26	1800,57	1,07	15,28	244,44		435,7	847,45	262,57	14,01

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Сезон: Весна  
 Возраст: с 7 до 11 лет  
 Диетическое меню: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022) День: пятница  
 Неделя: 1  
 Неделя 1, день 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
280,08	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	80	5,97	6,14	9,16	115,78	0,03	0,65	7,24		9,21	63,22	9,55	1,06
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
		500	15,05	19,58	69,75	515,44	0,13	10,08	72,69		51,03	133,73	31,64	2,75
<b>Итого за Завтрак</b>														
		250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	230	14,08	14,44	49,49	384,24	0,08	2,25	28,64		26,06	177,85	72,36	1,46
291,14	Плов из филе птицы.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
388,05	Напиток из плодов шиповника	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
756	Ржаной хлеб.	781	23,4	23,25	126,62	809,33	0,27	21,27	38,96		122,6	319,43	124,24	4,71
<b>Итого за Обед</b>														
		100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
<b>Полдник</b>														
415	Крендель Сахарный.	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
385	Молоко кипячёное	300	12,92	8,37	70,2	407,81	0,2	2,6	59		258	258,99	40,18	1,26
<b>Итого за Полдник</b>														
			51,37	51,2	266,57	1732,58	0,6	33,95	170,65		431,63	712,15	196,06	8,72
<b>Итого за день</b>														

ОО "Комбинат школьного питания"

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 | День: понедельник  
 Неделя 2, день 7

Сезон: Весна  
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,1	1,3	60		134,1	157,46	37,26	0,81
378,07	Чай с молоком	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
		511	20,22	23,63	62,54	543,71	0,19	2,15	212,2		261,16	426,78	71,72	2,92
<b>Итого за Завтрак</b>														
	<b>Обед</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	5,87	9,3	97,78	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
290,08	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	16,2	4,29	2,75	114,45	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
		801	29,4	17,21	107,03	700,68	0,33	12,07	93,12		123,04	342,05	174,31	6,47
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Полдник</b>														
415,04	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84					11,99	4,12	4,24	0,44
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
		311	5,37	19,83	68,65	474,55		0,05			396,19	772,95	250,27	9,83
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Итого за день</b>														

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022) День: среда

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Неделя 2, день 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
204,08	Макаронные изделия отварные с сыром...	200/25/5	14,16	11,17	46,95	344,97	0,08	0,18	72,5		18,09	200,03	26,89	1,27
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
		501	23,29	18,34	73,38	551,74	0,11	0,23	72,5		35,78	223,65	35,03	2,07
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
567,0	Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	4,51	7,07	20,49	163,63	0,03	3,2	15,21		22,63	49,48	17,09	0,53
908,0	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом.	100	9,86	11,81	12,4	195,33	0,07	3,7	22,02		38,31	121,24	18,56	1,68
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
		801	26,87	25,11	135,39	875,06	0,28	7,1	58,53		138,1	447,42	87,78	5,76
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Полдник</b>														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
		300	7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6		64,16	87,92	29,26	1,78
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Итого за день</b>														
			58,14	53,59	301,55	1921,1	0,73	11,33	140,63		238,04	758,99	152,07	9,61

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Сезон: Весна  
 Возраст: с 7 до 11 лет  
 Неделя: 2  
 Неделя 2, день 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
42,05	Морковь, припущенная с сахаром.	75	1,01	0,07	9,07	40,95	0,04	2,17			20,95	41,15	28,73	0,55
790,03	Запеканка из творога с рисом и повидлом	150/30	20,9	14,37	48,14	405,49	0,06	0,43	76,53		175,41	262,93	32,44	1,27
393,01	Чай с лимоном и сахаром	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
		503	24,28	15,33	83,84	570,45	0,13	5,43	76,53		215,91	327,59	69,28	2,5
<b>Итого за Завтрак</b>														
											46,25	60,43	25,17	0,85
<b>Обед</b>														
99,19	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/10/1	2,05	5,2	11,58	101,32	0,08	11,67	30		16,73	80,36	13,36	1,34
268,46	Шницель из говядины с томатным соусом...	100	7,59	7,52	11,06	142,28	0,04	0,99	13,96		17,22	36,66	11,07	0,81
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		10,92	1,05	3,46	0,1
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			12	39	8,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				10,5	47,4	14,1	1,17
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		113,62	264,9	75,56	4,93
		801	21,68	18,74	114,05	711,6	0,3	14,09	65,46					
<b>Итого за Обед</b>														
											27,58	81,57	12,91	1,19
<b>Полдник</b>														
701	Сосиска запеченая в тесте	50/50	9,72	14,68	26,87	278,48	0,19		17,5		14,97	5,15	5,3	0,55
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06			42,55	86,72	18,21	1,74
		364	9,85	14,71	40,89	335,33	0,19	0,06	17,5		372,08	679,21	163,05	9,17
<b>Итого за Полдник</b>														
			55,81	48,78	238,78	1617,38	0,62	19,58	159,49					
<b>Итого за день</b>														