

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КТ «Кустанайская страна»

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №12

г.о. Самара

С.В. Князькин

МЕНЮ (1-4 классы)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	210	6,51	10,51	28,15	235,32	190
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430
Итого за прием пищи:	500	13,63	23,61	75,22	568,40	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЦЫПЛЕНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ*	200	4,56	5,69	16,42	135,37	82
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА*	90	10,30	25,35	3,03	281,77	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,52	5,01	20,42	144,76	414
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	25,38	106,93	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	790	27,95	39,85	112,21	920,63	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Вкусная страна»

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №12
г.о. Самара



МЕНЮ (1-4 классы)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,16	13,42	0,22	146,30	254
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	6,77	10,97	43,11	298,37	317
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433
Итого за прием пищи:	500	20,33	28,63	98,97	735,87	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,68	5,86	9,43	93,87	41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ*	10/300/10	5,75	6,50	9,32	119,40	73
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ*	240	12,95	15,67	45,41	375,02	304
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,23	0,06	22,44	92,54	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	910	26,21	28,77	129,42	884,62	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КП «Новая Вкусная Страна»

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №12»
г.о.Самара



МЕНЮ (1-4 классы)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	210	8,68	9,62	41,33	287,27	184
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,30	66,49	431
Итого за прием пищи:	500	15,90	22,72	88,57	622,34	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,73	3,11	4,35	49,00	53
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ЦЫПЛЕНОМ, ЗЕЛЕНЬЮ*	200	8,38	4,82	18,87	152,68	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ*	80	11,74	8,96	10,73	170,41	314
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	3,69	34,91	194,78	547
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,21	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	780	33,20	21,38	133,16	860,87	

А.В.Харитонов



Директор МБОУ Школа №12
г.о. Самара



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,61	33,75	3,60	396,89	214
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,12	2,40	3,13	38,45	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430
Итого за прием пищи:	500	25,45	38,00	53,70	657,04	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,60	4,92	55,63	45
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ *	200	3,76	7,13	11,29	124,58	73
КУРИЦА С ОВОЩАМИ*	50/50	13,57	14,13	3,38	195,36	406
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,52	5,01	20,42	144,76	414
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	800	29,26	30,55	98,32	786,04	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №12
г.о.Самара

С.В. Калачев



МЕНЮ (1-4 классы)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	210	10,84	13,81	44,90	347,72	304
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	4,50	5,72	0,10	70,62	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430
Итого за прием пищи:	500	20,16	29,68	92,07	715,04	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	6,04	1,37	61,58	19
БОРЩ С МЯСОМ	200	3,69	5,48	9,29	101,50	62
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60/30	10,64	25,51	12,44	322,40	288
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	16,73	8,43	35,00	282,93	20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	790	38,70	46,24	132,62	1 103,20	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №12

г.о. Самара



МЕНЮ (1-4 классы)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	15,71	16,83	6,17	236,64	287
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	150	0,10	8,30	0,10	75,00	323
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	4,50	5,72	0,10	70,62	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433
Итого за прием пищи:	500	27,71	35,09	62,01	673,46	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,55	1,39	39,13	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ *	200	5,12	3,60	14,88	112,81	99
ПЛОВ С МЯСОМ *	240	27,66	27,49	40,52	520,99	265
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	790	40,43	35,42	131,31	1 007,72	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО КФ «Вкусная страна»
А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-Школа №12
г.о.Самара
С.В.Климанова



МЕНЮ (1-4 классы)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	210	6,51	10,51	28,15	235,32	190
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,22	64,86	430
Итого за прием пищи:	500	13,63	23,61	75,31	568,76	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,62	0,05	3,31	16,80	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ*	200	6,81	8,35	14,86	163,09	73
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ*	90	9,54	3,40	9,92	108,54	257
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,19	21,37	145,35	321
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,21	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	790	27,01	17,79	113,76	727,78	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Вкусная страна»

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №12
г.о. Самара



МЕНЮ (1-4 классы)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ	200	7,69	10,50	31,43	251,41	133
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	213
БАТОН	70	5,25	2,03	35,98	183,40	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	220	0,32	0,11	16,43	67,03	431
Итого за прием пищи:	500	13,36	20,94	83,94	576,84	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,73	3,11	4,35	49,01	53
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ЦЫПЛЕЧКА, ЗЕЛЕНЬЮ*	250	10,49	6,02	23,61	190,85	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	12,06	14,13	11,52	221,17	286
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	8,85	34,96	241,58	317
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	25,38	106,93	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	840	36,39	32,85	142,64	1 013,33	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО КПП Вкусная страна

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №12
г.о. Самара



МЕНЮ (1-4 классы)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	210	8,68	9,62	41,33	287,27	184
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	2,30	2,95	0,00	36,38	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	430
Итого за прием пищи:	500	15,80	22,72	88,40	620,35	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ*	60	0,96	3,06	4,14	48,00	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ*	200	3,45	4,77	10,36	98,25	86
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ*	90	12,62	14,58	4,87	201,42	278
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,52	5,01	20,42	144,76	414
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,47	0,24	27,27	115,83	372
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	790	28,62	28,34	109,88	812,05	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Комбинат питания «Вкусная страна»

А.В.Харитонов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №12» г.о. Самара



МЕНЮ (1-4 классы)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	31,25	25,80	43,30	534,88	308
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,52	3,99	31,85	325
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	13
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433
Итого за прием пищи:	500	39,34	39,86	103,03	932,93	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ*	200	3,69	5,48	9,29	101,50	62
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ*	240	15,05	15,11	28,89	312,51	276
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,89	0,38	18,48	88,93	
Итого за прием пищи:	790	26,42	21,43	113,72	756,60	