

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школа № 134



2024 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников

для учащихся общеобразовательных учреждений

с 12 до 18 лет



УТВЕРЖДАЮ

Шерстнева В.П.



СОГЛАСОВАНО

МБОУ Школа №134 г.о.Самара

Директор

Астаева А.В.

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

Сезон:

весенне-летний

Учащиеся 12-18 лет

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	7,63	9,09		112	15
Каша молочная Дружба с маслом	220/10	21,73	31,28	140,8	496	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	540	36,09	43,64	187,04	849	
Обед						
Свекла порц.	100	0,4	0,05	1,25	7	112
Суп с вермишелью	270	2,86	3,11	20	120	112
Куры отварные	100	23,45	22,15	0,2	395	439/94
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	360	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	870	40,61	43,81	97,83	1070	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	150	12,9	10,31	91,55	610	ОКС 05.11.91г
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	349
Всего Полдник	350	13,68	10,36	114,17	704	
Всего день	1760	90,38	97,8	399,04	1655	
Итого		90,38	97,8	399,04	2725	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/50	3,09	4,67	19,76	233	513
Плов с мясом	50/200	52,55	49,9	151,12	767	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	567	59,15	55,09	205,82	1158	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	4,58	13,91	104	82
Биточки из говядины с соусом	50/50	13,67	13,2	12,6	424	416/94
Макароны отварные	180	5,72	4,58	24,98	264	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	880	26,10	34,58	93,81	1092	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	150	10,1	9,6	61,58	674	687/94 723/94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	350	10,58	9,78	81,8	758	
Всего день	1797	95,83	99,45	381,43	3008	
Итого		95,83	99,45	381,43	3008	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	150/20	43,41	41,18	104,95	573	297
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	150	2,12	0,66	28,67	129	ТБЛ
Всего Завтрак	570	48,99	42,35	169,72	865	
Обед						
Икра морковная	100	1,53	6,7	8,53	100	75
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,2	181	319
Поджарка из кур	100	13,09	6,55	6,1	336	403
Каша гречневая	180	5,72	4,58	24,98	264	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	880	28,97	27,48	103,54	1077	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	150	12,03	22,31	92,03	717	426
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего Полдник	350	12,76	22,35	112,61	803	
Всего день	1800	90,72	92,18	385,87	2745	
Итого		90,72	92,18	385,87	2745	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/50	8,72	10,38		128	15
Каша молочная рисовая с маслом	220/10	47,03	11,58	128,51	546	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	550	62,48	25,23	174,75	915	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Рассольник ленинградский	250	2,03	3,83	14,33	100	96
Биточки рыбные с соусом	50/50	9,02	25,52	3,81	381	309
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	29,06	137	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	850	18,91	47,36	93,18	935	
Полдник						
Булочка сюрпризная	150	10,04	19,85	90,26	781	ТБЛ
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	350	11,04	20,05	110,46	868	
Всего день	1750	92,43	92,64	378,39	2718	
Итого		92,43	92,64	378,39	2718	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/50	3,09	4,67	19,76	233	513
Тефтели куриные с соусом	50/50	46,73	44,84	118,19	335	107
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	264	171
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	560	59,00	54,60	199,03	995	
Обед						
Огурцы конс	100	0,55	0,1	1,9	11	71/2005
Суп полевой	250	3,92	4,99	14,83	220	136/94
Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,24	18,5	6,95	452	417/94
Макароны отварные	180	5,72	4,58	24,98	264	171
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	880	28,50	28,69	90,35	1135	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	150	7,35	7,89	67,64	571	684/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	350	8,13	7,94	90,26	665	
Всего день	1790	95,63	91,23	379,6	2795	
Итого		95,63	91,23	379,6	2795	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Азу с мясом	300	51,53	45,29	166,23	747	291
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	550	57,83	48,6	206,6	964	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Суп с фасолью	250	1,57	5,26	10,26	95	102
Жаркое по-домашнему из мяса	60/180	16,93	16,62	30,68	723	390/94
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	23,56	34,10	83,26	1118	
Полдник						
Плюшка Московская	150	9,64	10,37	72,45	442	05.11.91г.
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	350	10,12	10,55	92,67	526	
Всего день	1740	91,51	93,27	382,53	2608	
Итого		91,51	93,27	382,53	2608	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с колбасой	50/50	9,6	16,65	1,13	193	ТБЛ стр 579
Каша молочная пшенная с маслом	220/10	22,62	10,44	100,75	343	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	580	40,16	31,36	146,66	785	
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	100	22,22	20,98	0,19	379	439/94
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	42,39	183	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	850	37,48	41,94	115,89	1051	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	150	12,03	22,31	102,30	817	426
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего Полдник	350	12,76	22,35	122,88	903	
Всего день	1780	90,4	95,65	385,43	2739	
Итого		90,4	95,65	385,43	2739	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/50	8,72	10,38		128	15
Плов из кур	60/200	45,27	54,06	58,77	692	291
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	587	57,51	64,96	95,08	984	
Обед						
Огурцы конс	100	0,55	0,1	1,9	11	71/2005
Щи из свежей капусты	250	2,11	5,2	10,16	96	88
Биточки из говядины с соусом	50/50	8,61	9,94	99,73	363	795
Каша гречневая	180	5,72	4,58	24,98	364	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	880	20,45	20,33	174,44	1003	
Полдник						
Сдоба выборгская	150	11	6,93	109,69	665	ТТК
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	350	12	7,13	129,89	752	
Всего день	1817	89,96	92,42	399,41	2739	
Итого		89,96	92,42	399,41	2739	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	32,31	17,12	91,53	589	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	150	2,12	0,66	28,67	129	ТБЛ
Всего Завтрак	570	37,89	18,29	156,30	881	
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	100	17,33	41,58	50,79	547	302
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	360	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	850	36,17	69,8	158,5	1327	
Полдник						
Пицца школьная с колбасой и сыром	150	16,07	20,06	44,88	425	413/2017
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	350	16,85	20,11	67,5	519	
Всего день	1770	90,9	108,20	382,30	2727	
Итого		90,9	108,20	382,30	2727	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	260	39,86	48,93	107,03	529	168ТАБЛ№2 стр174
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	553	53,17	57,81	155,94	858	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	2,87	6,72	19,26	449	129*
Капуста тушеная с мясом	35/150	13,91	12,66	89,86	509	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	845	22,45	31,61	155,46	1277	
Полдник						
Плюшка Московская	150	9,64	10,37	72,45	622	05.11.91г.
Кисломолочная продукция	200	6,07	5,24	8,59	105	386
Всего Полдник	350	15,71	15,61	81,04	727	
Всего день	1748	91,33	105,03	392,44	2862	
Итого		91,33	105,03	392,44	2862	

День 11

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/50	6,72	10,15	42,96	289	513
Биточки куриные с соусом	50/50	34,73	34,84	118,19	335	107
Каша гречневая	200	9,73	6,68	9,98	306	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	610	54,64	52,18	207,23	1093	
Обед						
Маринад овощной из моркови	100	1,17	8,87	7,78	115	894/83
Суп рисовый	270	2,74	3,89	21,47	131	136
Жаркое по-домашнему с курицей	65/150	18,02	19,73	15,26	711	394
Компот из св.яблок	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	835	25,4	33,00	82,18	1126	
Полдник						
Ватрушка с творогом	150	20,94	11,22	66,44	650	685,695,734 /94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	350	21,42	11,4	86,66	734	
Всего день	1795	101,45	96,58	376,07	2953	
Итого		101,45	96,58	376,07	2953	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Гуляш из кур	50/50					
Макаронные изделия отварные	200	5,01	3,69	42,39	183	309
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	550	8,47	4,20	78,49	346	
Обед						
Икра свекольная	100	1,55	5,09	9,39	90	2
Солянка школьная	250	5,42	7,72	8,73	526	157/94
Бефстроганов	90	32,22	20,98	52,19	479	94
Каша пшеничная	150	6,02	7,73	105,26	101	394
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	49,33	42,05	219,30	1392	
Полдник						
Колбаса запеченая в тесте	150	15,59	29,06	59,02	680	420/2017
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
Всего Полдник	357	15,76	29,1	74,16	742	
Всего день	1747	73,56	75,35	372,0	2480	
Итого за период		1003,39	1139,81	4614,5	33099	
Среднее за период		83,62	94,98	384,5	2758	