

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

Шерстнева В.П.

« 30 » августа 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Школа №134"

г. Самары

А.В. Астаева

« 30 » августа 2024 г.



Примерное 2-х недельное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников

для учащихся общеобразовательных учреждений

с 12 до 18 лет

ООО "КШП Виктория"

Директор



Шерстнева В.П.

МБОУ "Школа №134" г.о. Самара

Директор школы



Астаева А.В.

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/60	6,19	3,18	25,33	155	513
Каша молочная пшенная с маслом	230/10	22,64	20,19	65,95	722	173
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	560	32,29	23,88	127,38	1 040	
Обед						
Свекла отварная порц.	100	0,88	3,81	5,40	59	54
Суп с вермишелью	280	3,14	5,22	20,78	143	139
Куры отварные	100	32,22	35,98	50,19	379	439/94
Каша гречневая	170	5,72	4,58	24,98	364	171
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	900	46,08	50,12	145,08	1 141	
Полдник						
Булочка 'Домашняя'	150	11,62	18,19	91,12	574	109/83
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего в Полдник	350	12,35	18,23	111,70	660	
Всего в день		90,72	92,23	384,16	2 841	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброды с маслом	10/60	4,05	6,96	25,41	180	1
Плов из кур	75/215	23,71	44,20	121,69	729	291
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	610	34,06	54,49	187,47	1 126	
Обед						
Огурец консерв.	100	0,74	0,11	1,46	9	ТБЛ стр 579
Борщ с курицей	15/250	5,35	8,08	13,91	150	110
Котлеты из говядины с соусом	80/20	33,23	13,19	12,39	550	282
Картофельное пюре	200	3,25	7,52	25,41	183	312
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	915	46,04	29,41	89,27	1 054	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	150	10,09	7,92	86,16	456	684/94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего в Полдник	350	10,57	8,10	106,38	540	
Всего в день		90,67	92,00	383,12	2 720	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	44,42	46,05	99,01	835	297/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	150	2,82	0,88	38,22	172	ТБЛ
Всего в Завтрак	570	50,70	47,44	173,33	1 170	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,60	11,71	4,65	131	73
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,20	181	319
Гуляш из кур с соусом	50/50	12,68	12,46	2,60	308	277
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	850	27,87	37,50	101,53	991	
Полдник						
Сдоба Выборгская	150	11,00	6,92	89,67	465	ТТК
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего в Полдник	350	11,78	6,97	112,29	559	
Всего в день		90,35	91,91	387,15	2 720	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/60	6,19	3,18	25,33	155	513
Каша молочная манная с маслом	220/10	15,69	46,30	132,73	793	ТБЛ№3
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	550	28,61	52,75	204,30	1 189	
Обед						
Кукуруза консерв. порц	100	2,07	0,35	10,19	52	стр.94
Рассольник ленинградский с мясом кур	10/250	27,75	9,32	34,33	478	306
Бигус с колбасой	60/150	10,59	16,86	20,16	235	321
Кисель фруктовый	200	0,02	0,02	14,26	57	1096
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	820	43,77	27,03	100,05	924	
Полдник						
Ватрушка с творогом	100/50	17,05	12,76	59,34	520	453,458,50 4
Сок фрукт-ягод.	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Всего в Полдник	350	18,05	12,96	79,54	607	
Всего в день		90,43	92,74	383,89	2 720	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	250/10	11,10	28,34	132,53	933	204
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	209
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	550	19,64	33,45	168,91	1 159	
Обед						
Огурец консерв.	100	0,76	0,08	1,46	10	ТБЛ стр 579
Суп пшенный с картофелем	250	3,92	4,99	45,80	212	136/94
Тефтели из кур с соусом	60/50	42,45	27,27	11,17	398	423/94
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	860	61,08	50,85	136,85	1 156	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	60/90	9,33	8,98	56,94	346	1266
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего в Полдник	350	10,06	9,02	77,52	432	
Всего в день		90,78	93,32	383,28	2 747	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброды с маслом	10/60	4,05	6,96	25,41	180	1
Каша гречневая с мясом	200/30	52,34	38,81	82,41	649	255
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	550	60,51	46,30	151,55	1 025	
Обед						
Икра свекольная	100	0,88	3,81	5,40	59	54
Солянка школьная	250	3,90	7,56	18,97	543	157/94
Жаркое по-домашнему из курицы	30/200	10,38	14,27	124,75	572	394
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	830	18,98	26,30	190,45	1 360	
Полдник						
Колбаса запеченая в тесте	50/50	10,39	19,37	26,01	320	420/2017
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Всего в Полдник	300	10,51	19,40	41,00	381	
Всего в день		90,00	92,00	383,00	2 766	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с колбасой	50/50	9,35	10,25	21,79	217	ТКК
Каша кукурузная молочная с маслом	250/10	34,68	26,98	107,04	567	173
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	610	47,49	37,74	164,93	947	
Обед						
Икра свекольная	100	1,67	6,70	9,84	106	75
Суп гороховый с курами	10/250	6,97	11,45	20,20	212	319
Гуляш из кур с соусом	50/50	12,68	12,46	2,60	414	277
Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,97	32,40	194	317
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	860	30,41	36,10	106,73	1 114	
Полдник						
Булочка 'Домашняя'	150	11,62	18,19	91,12	574	109/83
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего в Полдник	350	12,10	18,37	111,34	658	
Всего в день		90,00	92,21	383,00	2 720	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброды с маслом	10/60	4,05	6,96	25,41	180	1
Плов из мяса	30/200	38,62	35,03	113,41	917	403/94
Кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,24	21,17	126	1183
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	550	49,16	45,71	181,10	1 325	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,60	11,71	4,65	131	73
Щи из свежей капусты с мясом кур	10/250	4,45	6,91	9,25	117	295
Биточки из курицы с соусом	60/40	12,12	12,58	10,47	204	305
Каша гречневая	170	5,72	4,58	24,98	364	171
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	880	28,01	36,31	93,08	1 012	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	150	13,51	10,11	92,70	516	ОКС 05.11.91г
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Всего в Полдник	350	13,63	10,14	107,69	577	
Всего в день		90,80	92,16	381,87	2 914	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	150/20	43,44	23,50	147,65	707	297
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	150	2,82	0,88	38,22	172	ТБЛ
Всего в Завтрак	570	49,72	24,89	221,97	1 042	
Обед						
Маринад овощной из моркови	100	1,17	8,87	7,78	115	894/83
Суп с вермишелью с курами	15/250	6,19	6,03	16,85	416	112
Тефтели рыбные с соусом	60/40	7,71	19,91	7,32	239	261
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	137	312
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	865	21,33	41,11	92,34	1 093	
Полдник						
Колбаса в тесте	100/50	18,22	25,96	48,10	499	685,695,73
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	4/94 348
Всего в Полдник	350	18,95	26,00	68,68	585	
Всего в день		90,00	92,00	383,00	2720	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/60	6,19	3,18	25,33	155	513
Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	5,48	9,49	22,52	691	ТАБЛ№4 СТР 149
Какао с молоком	200	4,64	4,98	27,13	172	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	580	19,65	18,13	96,09	1 120	
Обед						
Кукуруза консерв. порц	100	2,07	0,35	10,19	52	стр.94
Рассольник ленинградский с мясом кур	10/250	5,72	7,32	14,33	446	306
Капуста тушеная с курицей	60/150	40,42	51,40	138,45	282	482/94
Кисель фруктовый	200	0,02	0,02	14,26	57	1096
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	820	51,57	59,57	198,34	939	
Полдник						
Ватрушки с творогом	100/50	18,48	14,10	68,37	574	410,468
Сок фрукт-ягод.	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Всего в Полдник	350	19,48	14,30	88,57	661	
Всего в день		90,70	92,00	383,00	2 720	