

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

Шерстнева В.П.

« 01 » марта 2024 г.

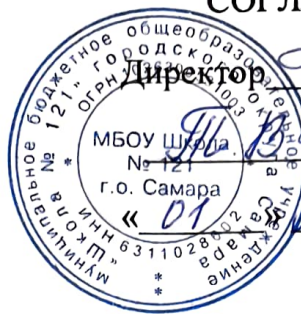


СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа  
№ 121  
г.о. Самара

« 01 » марта 2024 г.



**Примерное 2-х недельное цикличное меню**

**завтраков, обедов и полдников**

**для учащихся общеобразовательных учреждений**

**с 12 до 18 лет**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шерстнева В.П.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ Школа №121г.о.Самара

Директор



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Сезон: **весенне-летний**

День 1

Дети 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Каша молочная Дружба с маслом	270/10	8,93	16,28	50,8	367	175
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,37</b>	<b>19,79</b>	<b>111,5</b>	<b>679</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	100	0,76	0,08	1,46	10	ТБЛ стр 579
Суп с вермишелью	250	3,18	3,46	22,22	133	112
Куры отварные	100	24,69	23,31	0,21	310	439/94
Гороховое пюре	180	11,8	21,58	41,63	408	199
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>44,96</b>	<b>48,87</b>	<b>110,70</b>	<b>1064</b>	
<b>Полдник</b>						
Рогалик "Тольяттинский"	150	12,9	10,31	91,55	510	ОКС
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,68</b>	<b>10,36</b>	<b>114,17</b>	<b>604</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1820</b>	<b>77,01</b>	<b>79,02</b>	<b>336,37</b>	<b>2347</b>	

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	3,38	6,86	21,18	160	ТКК
Плов с мясом	30/220	34,78	30,13	93,44	735	403/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>42,13</b>	<b>37,43</b>	<b>154,36</b>	<b>1074</b>	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	5,5	16,69	155	82
Котлеты из говядины с соусом	80/20	13,22	13,19	12,39	221	282
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	349
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>850</b>	<b>26,34</b>	<b>34,53</b>	<b>111,30</b>	<b>893</b>	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	150	8,58	7,58	49,11	299	406/467
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,06</b>	<b>7,76</b>	<b>69,33</b>	<b>383</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1767</b>	<b>77,53</b>	<b>79,7</b>	<b>335,0</b>	<b>2350</b>	

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 ветчиной	50/50	14,76	10,38	21,11	237	ТКК
Запеканка творожная со сгущенкой	200	33,67	22,73	43,61	513	297/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>52,35</b>	<b>33,54</b>	<b>104,31</b>	<b>928</b>	
Обед						
Икра морковная	100	1,62	7,62	9,38	112	75
Суп гороховый	250	5,41	10,94	24,24	217	319
Рыба, тушенная с овощами	50/50	12,83	32,41	4,03	359	247
Картофельное пюре	180	2,93	6,77	22,87	164	312
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>27,37</b>	<b>58,19</b>	<b>107,74</b>	<b>1063</b>	
Полдник						
Плюшка Московская	150	9,64	10,37	72,45	422	05.11.91г.
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,37</b>	<b>10,41</b>	<b>93,03</b>	<b>508</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1780</b>	<b>90,09</b>	<b>102,14</b>	<b>305,08</b>	<b>2499</b>	

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	250/10	13,88	10,12	67,16	323	168ТАБЛ№2
Яйцо вареное	43	5,13	8,36	0,27	61	209
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>553</b>	<b>26,2</b>	<b>21,67</b>	<b>117,16</b>	<b>640</b>	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,55	5,09	9,39	90	2
Рассольник ленинградский	250	2,59	5,22	18,9	133	129
Гуляш из кур с соусом	100	25,16	15,41	8,63	373	255
Каша гречневая	180	6,86	5,5	29,98	217	171
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>40,44</b>	<b>31,80</b>	<b>111,72</b>	<b>1014</b>	
Полдник						
Булочка "Домашняя"	150	9,77	19,82	90,05	578	ТБЛ
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,77</b>	<b>20,02</b>	<b>110,25</b>	<b>665</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1783</b>	<b>77,41</b>	<b>73,5</b>	<b>339,13</b>	<b>2319</b>	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	10/50	3,38	6,86	21,18	160	ТКК
Макаронник с курами	40/200	19,23	15,86	54,87	439	292
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,53</b>	<b>23,15</b>	<b>115,64</b>	<b>777</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	100	0,76	0,08	1,46	10	ТБЛ стр 579
Суп с пшеном с рыбными консервами	20/250	25,05	34,09	40,28	357	136/94
Жаркое по-домашнему с курицей	35/150	10,14	12,28	15,26	412	394
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>805</b>	<b>40,48</b>	<b>46,89</b>	<b>102,18</b>	<b>982</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с повидлом	150	10,11	9,11	95,04	503	684/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,89</b>	<b>9,16</b>	<b>117,66</b>	<b>597</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1705</b>	<b>77,9</b>	<b>79,2</b>	<b>335,48</b>	<b>2356</b>	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
<b>Завтрак</b>						
Гуляш из кур с соусом	50/50	12,83	20,5	3,62	350	277
Каша гречневая	200	32,63	12,11	96,31	319	171
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>48,92</b>	<b>33,12</b>	<b>136,03</b>	<b>832</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Суп картофельный с фасолью	250	1,88	6,31	12,31	214	102
Бигус с колбасой	60/150	10,59	16,86	10,16	435	321
Компот из св.вишни	200	0,08	0,02	21,02	85	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего Обед</b>	<b>810</b>	<b>17,49</b>	<b>35,38</b>	<b>69,25</b>	<b>967</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка Московская	150	10,34	10,68	79,8	456	МРТУ
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,82</b>	<b>10,86</b>	<b>100,02</b>	<b>540</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1710</b>	<b>77,23</b>	<b>79,36</b>	<b>305,3</b>	<b>2339</b>	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с колбасой	50/50	9,35	10,25	21,79	217	ТКК
Каша молочная пшенная с маслом	220/10	6,62	10,44	30,75	243	173
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>19,89</b>	<b>21,12</b>	<b>92,13</b>	<b>638</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	1,62	7,62	9,38	112	75
Суп гороховый	260	4,69	9,48	21,01	188	319
Куры отварные	100	24,69	23,31	0,21	310	439/94
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	349
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>860</b>	<b>40,59</b>	<b>44,55</b>	<b>110,21</b>	<b>1004</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка со сгущенкой обсыпная	150	12,03	22,31	92,03	617	426
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,76</b>	<b>22,35</b>	<b>112,61</b>	<b>703</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1790</b>	<b>73,24</b>	<b>88,02</b>	<b>314,95</b>	<b>2345</b>	



Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Плов из кур	60/200	27,27	47,06	58,77	692	291
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>36,71</b>	<b>50,57</b>	<b>119,47</b>	<b>1004</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Щи из свежей капусты	250	2,53	6,24	12,19	115	88
Биточки из говядины с соусом	80/20	13,29	13,16	12,78	223	282
Каша гречневая	180	6,86	5,5	29,98	197	171
Компот из св.вишни	200	0,08	0,02	21,02	85	375
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>28,16</b>	<b>37,03</b>	<b>105,22</b>	<b>868</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба выборгская	150	11	6,92	89,67	465	ТТК
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>7,12</b>	<b>109,87</b>	<b>552</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1800</b>	<b>76,87</b>	<b>94,72</b>	<b>334,56</b>	<b>2424</b>	

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 ветчиной	50/50	14,76	10,38	21,11	237	ТКК
Макароны отварные с сыром	185/10/5	8,54	6,42	41,1	256	204
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,22</b>	<b>17,23</b>	<b>101,8</b>	<b>671</b>	
Обед						
Маринад овощной из свеклы	100	2,54	6,7	13,17	123	894/83
Суп - харчо	250	2,91	9,53	20,97	181	154/94
Мясо тушеное	100	11,29	15,27	2,53	192	256
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>850</b>	<b>30,85</b>	<b>50,06</b>	<b>116,18</b>	<b>1037</b>	
Полдник						
Пицца школьная с колбасой и сыром	150	15,21	19,37	44,64	414	413/2017
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,99</b>	<b>19,42</b>	<b>67,26</b>	<b>508</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1750</b>	<b>74,06</b>	<b>86,7</b>	<b>285,24</b>	<b>2216</b>	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	7,03	11,58	28,51	276	173
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,04</b>	<b>18,22</b>	<b>105,32</b>	<b>683</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	100	0,76	0,08	1,46	10	ТБЛ стр 579
Рассольник ленинградский	250	2,42	4,87	17,64	124	129
Котлеты рыбные с соусом	80/20	35,17	33,41	60,65	505	255
Картофельное пюре	180	2,93	6,77	22,87	294	312
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>45,81</b>	<b>45,6</b>	<b>147,80</b>	<b>1136</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка Московская	150	9,64	10,37	72,45	422	05.11.91г.
Кисломолочка	200	6,07	5,24	8,59	105	386
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,71</b>	<b>15,61</b>	<b>81,04</b>	<b>527</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1780</b>	<b>78,6</b>	<b>79,40</b>	<b>334,16</b>	<b>2346</b>	

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 маслом	10/50	3,38	6,86	21,18	160	ТКК
Каша гречневая с курами	40/200	18,23	18,72	37,03	389	403/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,53</b>	<b>26,01</b>	<b>97,8</b>	<b>727</b>	
Обед						
Икра свекольная	100	1,55	5,09	9,39	90	2
Суп рисовый	250	3,18	3,46	22,22	133	112
Биточки из курицы с соусом	60/40	19,12	27,58	30,47	452	305
Макаронные изделия отварные	180	6,01	4,43	38,87	220	309
Компот из св.вишни	200	0,08	0,02	21,02	85	375
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	003
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>33,74</b>	<b>40,98</b>	<b>146,57</b>	<b>1097</b>	
Полдник						
Ватрушки с творогом	150	18,48	14,1	68,37	474	410,468
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>18,96</b>	<b>14,28</b>	<b>88,59</b>	<b>558</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1780</b>	<b>78,23</b>	<b>81,27</b>	<b>332,96</b>	<b>2382</b>	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
		Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Каша молочная ячневая с маслом	10/250	6,92	10,62	32,14	352	173
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>15,9</b>	<b>14,21</b>	<b>89,35</b>	<b>649</b>	
<b>Обед</b>						
Маринад овощной из моркови	100	1,16	8,9	7,78	116	894/83
Солянка школьная	250	5,42	7,72	8,73	226	157/94
Жаркое по-домашнему из курицы	50/200	35,07	27,71	80,43	530	394
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего Обед</b>	<b>850</b>	<b>45,77</b>	<b>44,86</b>	<b>140,67</b>	<b>1068</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Домашняя"	150	11,39	20,4	90,6	591	424
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
<b>Всего Полдник</b>	<b>357</b>	<b>11,56</b>	<b>20,44</b>	<b>105,74</b>	<b>653</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1777</b>	<b>73,23</b>	<b>79,51</b>	<b>335,76</b>	<b>2370</b>	
<b>Итого</b>		<b>931,36</b>	<b>1002,56</b>	<b>3893,98</b>	<b>28293</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>		<b>77,61</b>	<b>83,55</b>	<b>324,50</b>		