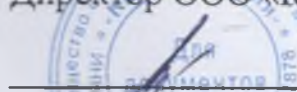


УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

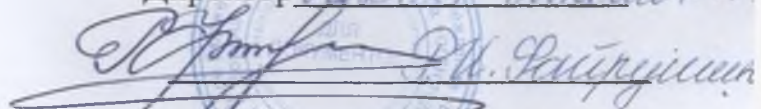

Шерстнева В.П.

« 31 » августа 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школа №7



« 31 » августа 2023 г.



**Примерное 2-х недельное цикличное меню
завтраков, обедов
для учащихся общеобразовательных учреждений
с 12 до 18 лет**



МБОУ Школа №174 г.о.Самара

Директор



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

Сезон: **осенне-зимний**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						
сыр порц.	35	7,63	9,09		112	15
Каша молочная Дружба с маслом	270/10	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	565	36,09	43,64	187,04	849	
Обед						
Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	112
Суп с вермишелью	270	2,86	3,11	20	120	112
Куры отварные	95	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	815	40,61	43,81	97,83	1070	
Всего день	1380	76,70	87,5	284,87	951	
Итого		76,70	87,5	284,87	2021	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов с мясом	50/250	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	557	56,06	50,42	186,06	925	
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
Шницель из говядины	100	13,67	13,2	12,6	424	416/94
Каша пшеничная	180	3,81	2,96	51,66	228	513
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	24,19	32,96	120,49	1056	
Всего день	1437	80,25	83,38	306,55	1981	
Итого		80,25	83,38	306,55	1981	

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
Печень по строгановски	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	
Всего день	1450	77,96	69,83	273,26	1942	
Итого		77,96	69,83	273,26	1942	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	40	8,72	10,38		128	15
Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	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
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,02	25,52	3,81	381	309
Картофельное пюре	190	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	890	18,91	47,36	93,18	935	
Всего день	1440	81,39	72,59	267,93	1850	
Итого		81,39	72,59	267,93	1850	

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	6/40	3,09	4,67	19,76	233	513
Макаронник с курами	40/210	49,23	50,86	154,87	639	292
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	546	55,78	56,04	210,73	1035	
Обед						
Помидор порц.	50	0,55	0,1	1,9	11	71/2005
Суп с пшеном с рыбными консервами	10/250	3,92	4,99	14,83	220	136/94
Котлеты по-хлыновски из кур	100	14,24	18,5	6,95	452	417/94
Капуста тушеная	160	3,34	6,2	9,75	208	482/94
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	800	26,12	30,31	75,12	1079	
Всего день	1346	81,90	86,35	285,9	2114	
Итого		81,90	86,35	285,9	2114	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из кур	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 картофельный с фасолью	250	1,57	5,26	10,26	95	102
Мясо тушеное	60/60	10,93	11,62	2,68	459	390/94
Макаронные изделия отварные	180	5,01	3,69	32,39	383	309
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	900	22,57	32,79	87,65	1237	
Всего день	1450	80,40	81,41	294,25	2201	
Итого		80,40	81,41	294,25	2201	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Колбаса вар.отварная	75	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	555	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	90	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	840	37,48	41,94	115,89	1051	
Всего день	1395	77,6	73,30	262,55	1836	
Итого		77,6	73,30	262,55	1836	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	40	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	557	57,51	64,96	95,08	984	
Обед						
Помидор порц.	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2005
Щи из свежей капусты	250	2,11	5,2	10,16	96	88
Биточки из говядины с соусом	55/40	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	835	20,56	20,35	174,82	1005	
Всего день	1392	78,07	85,31	269,90	1989	
Итого		78,07	85,31	269,90	1989	

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 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	
Всего день	1420	74,1	88,09	314,80	2208	
Итого		74,1	88,09	314,80	2208	

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						
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	112
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	805	21,33	19,96	152,31	1154	
Всего день	1358	74,50	77,77	308,25	2012	
Итого		74,50	77,77	308,25	2012	

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	100	6,72	10,15	42,96	289	513
Каша гречневая с курами	40/200	35,23	48,72	107,03	589	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	590	45,41	59,38	186,09	1041	
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
Биточки из курицы с соусом	60/30	12,22	12,34	29,94	300	305
Каша пшеничная	150	3,81	2,96	21,66	228	513
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	860	23,4	28,57	118,52	943	
Всего день	1450	68,81	87,95	304,61	1984	
Итого		68,81	87,95	304,61	1984	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	300	46,31	26,58	113,84	707	207
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	49,77	27,09	149,94	870	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,09	9,39	90	2
Солянка школьная	250	5,42	7,72	8,73	326	157/94
Жаркое по-домашнему с курицей	65/150	18,02	19,73	15,26	511	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	815	29,11	33,07	77,11	1123	
Всего день	1365	78,88	60,16	227,1	1993	
Итого за период		852,60	953,59	3399,9	24131	
Среднее за период		71,05	79,47	283,3	2011	