

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

Шерстнева В.П.

31 августа 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ

Школа №76

г.о. Самара

31

2023 г.



**Примерное 2-х недельное цикличное меню**

**завтраков, обедов и полдников**

**для учащихся общеобразовательных учреждений**

**с 12 до 18 лет**

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор Для Шерстнева В.П.

МБОУ Школа №76 г.о.Самара

Директор \_\_\_\_\_ Скирденко И.В.

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

Сезон: **осенне-зимний**

Учащиеся 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>36,09</b>	<b>43,64</b>	<b>187,04</b>	<b>849</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	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
<b>Всего Обед</b>	<b>870</b>	<b>40,61</b>	<b>43,81</b>	<b>97,83</b>	<b>1070</b>	
<b>Полдник</b>						
Рогалик "Тольяттинский"	150	12,9	10,31	91,55	610	ОКС
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	05.11.91г
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,68</b>	<b>10,36</b>	<b>114,17</b>	<b>704</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1785</b>	<b>90,38</b>	<b>97,8</b>	<b>399,04</b>	<b>1655</b>	
<b>Итого</b>		<b>90,38</b>	<b>97,8</b>	<b>399,04</b>	<b>2725</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						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>56,06</b>	<b>50,42</b>	<b>186,06</b>	<b>925</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>24,19</b>	<b>32,96</b>	<b>120,49</b>	<b>1056</b>	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	150	10,1	9,6	61,58	674	687/94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	723/94 388
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,58</b>	<b>9,78</b>	<b>81,8</b>	<b>758</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1787</b>	<b>90,83</b>	<b>93,16</b>	<b>388,35</b>	<b>2739</b>	
<b>Итого</b>		<b>90,83</b>	<b>93,16</b>	<b>388,35</b>	<b>2739</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						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>48,99</b>	<b>42,35</b>	<b>169,72</b>	<b>865</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>28,97</b>	<b>27,48</b>	<b>103,54</b>	<b>1077</b>	
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
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,76</b>	<b>22,35</b>	<b>112,61</b>	<b>803</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1800</b>	<b>90,72</b>	<b>92,18</b>	<b>385,87</b>	<b>2745</b>	
<b>Итого</b>		<b>90,72</b>	<b>92,18</b>	<b>385,87</b>	<b>2745</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						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>62,48</b>	<b>25,23</b>	<b>174,75</b>	<b>915</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>890</b>	<b>18,91</b>	<b>47,36</b>	<b>93,18</b>	<b>935</b>	
Полдник						
Булочка сюрпризная	150	10,04	19,85	90,26	781	ТБЛ
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,04</b>	<b>20,05</b>	<b>110,46</b>	<b>868</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1750</b>	<b>92,43</b>	<b>92,64</b>	<b>378,39</b>	<b>2718</b>	
<b>Итого</b>		<b>92,43</b>	<b>92,64</b>	<b>378,39</b>	<b>2718</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	6/40	3,09	4,67	19,76	233	513
Куры в соусе	50/50	34,73	34,84	118,19	335	107
Макаронные изделия отварные	180	15,01	13,69	42,39	383	309
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>576</b>	<b>56,29</b>	<b>53,71</b>	<b>216,44</b>	<b>1114</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор порц	100	0,55	0,1	1,9	11	71/2005
Суп картофельный с фасолью	270	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
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>26,12</b>	<b>30,31</b>	<b>75,12</b>	<b>1079</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,13</b>	<b>7,94</b>	<b>90,26</b>	<b>665</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1806</b>	<b>90,54</b>	<b>91,96</b>	<b>381,8</b>	<b>2858</b>	
<b>Итого</b>		<b>90,54</b>	<b>91,96</b>	<b>381,8</b>	<b>2858</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						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>57,83</b>	<b>48,6</b>	<b>206,6</b>	<b>964</b>	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Суп пшен с рыбными консервами	25/250	1,57	5,26	10,26	95	102
Мясо тушеное	60/60	10,93	11,62	2,68	459	390/94
Каша гречневая	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
<b>Всего Обед</b>	<b>925</b>	<b>23,28</b>	<b>33,68</b>	<b>80,24</b>	<b>1118</b>	
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
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,12</b>	<b>10,55</b>	<b>92,67</b>	<b>526</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1825</b>	<b>91,23</b>	<b>92,85</b>	<b>379,51</b>	<b>2608</b>	
<b>Итого</b>		<b>91,23</b>	<b>92,85</b>	<b>379,51</b>	<b>2608</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>						
Колбаса вар.отварная	90	9,6	16,65	1,13	193	ТБЛ стр 579
Каша молочная пшеничная 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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>40,16</b>	<b>31,36</b>	<b>146,66</b>	<b>785</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего Обед</b>	<b>850</b>	<b>37,48</b>	<b>41,94</b>	<b>115,89</b>	<b>1051</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,76</b>	<b>22,35</b>	<b>122,88</b>	<b>903</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1770</b>	<b>90,4</b>	<b>95,65</b>	<b>385,43</b>	<b>2739</b>	
<b>Итого</b>		<b>90,4</b>	<b>95,65</b>	<b>385,43</b>	<b>2739</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>						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>57,51</b>	<b>64,96</b>	<b>95,08</b>	<b>984</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор порц.	100	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	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
<b>Всего Обед</b>	<b>880</b>	<b>20,56</b>	<b>20,35</b>	<b>174,82</b>	<b>1005</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба выборгская	150	11	6,93	109,69	665	ТТК
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>7,13</b>	<b>129,89</b>	<b>752</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1787</b>	<b>90,07</b>	<b>92,44</b>	<b>399,79</b>	<b>2741</b>	
<b>Итого</b>		<b>90,07</b>	<b>92,44</b>	<b>399,79</b>	<b>2741</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						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>37,89</b>	<b>18,29</b>	<b>156,30</b>	<b>881</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>850</b>	<b>36,17</b>	<b>69,8</b>	<b>158,5</b>	<b>1327</b>	
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
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>20,11</b>	<b>67,5</b>	<b>519</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1770</b>	<b>90,9</b>	<b>108,20</b>	<b>382,30</b>	<b>2727</b>	
<b>Итого</b>		<b>90,9</b>	<b>108,20</b>	<b>382,30</b>	<b>2727</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>553</b>	<b>53,17</b>	<b>57,81</b>	<b>155,94</b>	<b>858</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	100	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
<b>Всего Обед</b>	<b>845</b>	<b>21,33</b>	<b>19,96</b>	<b>152,31</b>	<b>1154</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка Московская	150	9,64	10,37	72,45	622	05.11.91r.
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>727</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1748</b>	<b>90,21</b>	<b>93,38</b>	<b>389,29</b>	<b>2739</b>	
<b>Итого</b>		<b>90,21</b>	<b>93,38</b>	<b>389,29</b>	<b>2739</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	6,72	10,15	42,96	289	513
Куры в соусе	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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>54,64</b>	<b>52,18</b>	<b>207,23</b>	<b>1093</b>	
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	511	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
<b>Всего Обед</b>	<b>835</b>	<b>25,4</b>	<b>33,00</b>	<b>82,18</b>	<b>926</b>	
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
<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>21,42</b>	<b>11,4</b>	<b>86,66</b>	<b>734</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1795</b>	<b>101,45</b>	<b>96,58</b>	<b>376,07</b>	<b>2753</b>	
<b>Итого</b>		<b>101,45</b>	<b>96,58</b>	<b>376,07</b>	<b>2753</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						
Котлеты из кур с соусом	100	32,22	20,98	52,19	279	439/94
Макаронные изделия отварные	200	15,01	33,69	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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>50,69</b>	<b>34,20</b>	<b>78,49</b>	<b>625</b>	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	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
<b>Всего Обед</b>	<b>840</b>	<b>49,33</b>	<b>42,05</b>	<b>219,30</b>	<b>1392</b>	
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
<b>Всего Полдник</b>	<b>357</b>	<b>15,76</b>	<b>29,1</b>	<b>74,16</b>	<b>742</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1747</b>	<b>115,78</b>	<b>105,35</b>	<b>372,0</b>	<b>2759</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>1034,23</b>	<b>1152,20</b>	<b>4617,8</b>	<b>32851</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>86,19</b>	<b>96,02</b>	<b>384,8</b>	<b>2738</b>	