

37 ш

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

« 31 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Handwritten signature

рек. № 37

31 августа 2023 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников

для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 до 18 лет



УТВЕРЖДАЮ

ООО "КСП Виктория"

Директор

Шерстнева В.П.



СОГЛАСОВАНО

МБОУ Школа №76 г.о.Самара

Директор

Хасина И.М.

**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	
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	1730	90,38	97,8	399,04	1655	
Итого		90,38	97,8	399,04	2725	

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	
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	1787	90,83	93,16	388,35	2739	
Итого		90,83	93,16	388,35	2739	

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	
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	

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	
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	