

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

« 30 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школа №74

« 30 » августа 2024 г.

**Примерное 2-х недельное цикличное меню**

**завтраков, обедов**

**для учащихся общеобразовательных учреждений**

**с 12 до 18 лет**

Приложение №8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

МБОУ "Школа №174" г.о. Самара

Директор школы

Файрушин Р.И.

ООО "КШП Виктория"

Директор

Щерстнева В.П.



**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
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	10/60	6,19	3,18	25,33	155	513
Каша молочная пшеничная 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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32,29</b>	<b>23,88</b>	<b>127,38</b>	<b>1 040</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с кукурузой	100	1,38	5,43	6,95	82	25
Суп с вермишелью	300	3,14	5,22	20,78	143	139
Каша гречневая с курамаи	40/200	37,23	38,72	73,03	598	403/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
<b>Всего в Обед</b>	<b>890</b>	<b>45,87</b>	<b>49,90</b>	<b>144,49</b>	<b>1 019</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>78,16</b>	<b>73,78</b>	<b>271,87</b>	<b>2 059</b>	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	610	<b>34,06</b>	<b>54,49</b>	<b>187,47</b>	<b>1 126</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	915	<b>46,04</b>	<b>29,41</b>	<b>89,27</b>	<b>1 054</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>80,10</b>	<b>83,90</b>	<b>276,74</b>	<b>2 180</b>	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>50,70</b>	<b>47,44</b>	<b>173,33</b>	<b>1 170</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>850</b>	<b>27,87</b>	<b>37,50</b>	<b>101,53</b>	<b>991</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>78,57</b>	<b>84,94</b>	<b>274,86</b>	<b>2 161</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	10/60	6,19	3,18	25,33	155	513
Каша молочная ячневая 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
<b>Всего в Завтрак</b>	550	<b>28,61</b>	<b>52,75</b>	<b>204,30</b>	<b>1 189</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	820	<b>43,77</b>	<b>27,03</b>	<b>100,05</b>	<b>924</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>72,38</b>	<b>79,78</b>	<b>304,35</b>	<b>2 113</b>	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,64</b>	<b>33,45</b>	<b>168,91</b>	<b>1 159</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	100	0,76	0,08	1,46	10	ТБЛ стр. 579
Суп с пшеном с рыбными консервами	10/250	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>870</b>	<b>61,08</b>	<b>50,85</b>	<b>136,85</b>	<b>1 156</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>80,72</b>	<b>84,30</b>	<b>305,76</b>	<b>2 315</b>	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	550	<b>60,51</b>	<b>46,30</b>	<b>151,55</b>	<b>1 025</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	830	<b>18,98</b>	<b>26,30</b>	<b>190,45</b>	<b>1 360</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>79,49</b>	<b>72,60</b>	<b>342,00</b>	<b>2 385</b>	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	610	<b>47,49</b>	<b>37,74</b>	<b>164,93</b>	<b>947</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	860	<b>30,41</b>	<b>36,10</b>	<b>106,73</b>	<b>1 114</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>77,90</b>	<b>73,84</b>	<b>271,66</b>	<b>2 061</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Бутерброды с маслом	10/60	4,05	6,96	25,41	180	1
Плов из мяса	30/200	37,62	34,03	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
<b>Всего в Завтрак</b>	550	<b>48,16</b>	<b>44,71</b>	<b>181,10</b>	<b>1 325</b>	
<b>Обед</b>						
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	200	5,92	5,46	26,74	180	ТАБЛ 2 стр 174
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
<b>Всего в Обед</b>	910	<b>28,21</b>	<b>37,19</b>	<b>94,84</b>	<b>828</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>76,37</b>	<b>81,90</b>	<b>275,94</b>	<b>2 152,67</b>	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>49,72</b>	<b>24,89</b>	<b>221,97</b>	<b>1 042</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>865</b>	<b>21,33</b>	<b>41,11</b>	<b>92,34</b>	<b>1 093</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>71,05</b>	<b>66,00</b>	<b>314,31</b>	<b>2 134,52</b>	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	580	<b>19,65</b>	<b>18,13</b>	<b>96,09</b>	<b>1 120</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>	820	<b>51,57</b>	<b>59,57</b>	<b>198,34</b>	<b>939</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>71,22</b>	<b>77,70</b>	<b>294,43</b>	<b>2 059</b>	

День 11

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Бутерброды с маслом	10/60	4,05	6,96	25,41	180	1
Каша гречневая с курами	40/200	36,23	37,13	84,11	589	403/94
Кофейный напиток с молоком	200	4,72	3,81	24,42	151	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
<b>Всего в Завтрак</b>	560	<b>48,34</b>	<b>48,38</b>	<b>155,05</b>	<b>1 022</b>	
<b>Обед</b>						
Салат 'Витаминный'	100	1,45	4,48	8,52	80	2
Суп полевой с курицей	10/250	5,80	6,53	13,94	138	136
Плов из кур	50/150	17,21	21,11	37,41	509	449/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
<b>Всего в Обед</b>	810	<b>28,58</b>	<b>32,65</b>	<b>103,60</b>	<b>923</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>76,92</b>	<b>81,03</b>	<b>258,65</b>	<b>1 945</b>	

День 12

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	10/60	6,19	3,18	25,33	155	513
Азу с кур.	60/150	39,29	45,78	102,73	555	402
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
<b>Всего в Завтрак</b>	530	<b>48,94</b>	<b>49,47</b>	<b>164,16</b>	<b>873</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	1,67	6,70	9,84	106	75
Суп с клецками курами	10/250	4,78	6,53	11,41	124	108/109
Тефтели из курицы с соусом	80/20	12,77	11,14	13,06	454	308
Макаронные изделия отварные	200	6,69	6,62	43,20	259	317
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
<b>Всего в Обед</b>	910	<b>29,73</b>	<b>31,65</b>	<b>118,84</b>	<b>1 129</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>78,67</b>	<b>81,12</b>	<b>283,00</b>	<b>2 002</b>	
<b>Итого</b>		<b>921,55</b>	<b>940,88</b>	<b>3 473,58</b>	<b>25 567,01</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>76,80</b>	<b>78,41</b>	<b>289,47</b>	<b>2 131</b>	