

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

Шерстнева В.П.

« 22 » августа 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор



Примерное 2-х недельное цикличное меню

завтраков, обедов

для учащихся общеобразовательных учреждений

с 12 до 18 лет

ООО "КШП Виктория"

Директор



Шерстнева В.П.

МБОУ "Школа №173" г.о. Самара

Директор школы



Файрушин Р.И.

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

Сезон: весенне-летний

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
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/60	6,19	3,18	25,33	155	513
Каша молочная пшенная 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
Всего в Завтрак	560	32,29	23,88	127,38	1 040	
Обед						
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 курами	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
Всего в Обед	890	45,87	49,90	144,49	1 019	
Всего в день		78,16	73,78	271,87	2 059	

День 2

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

День 3

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

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Всего в Завтрак	550	28,61	52,75	204,30	1 189	
Обед						
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
Всего в Обед	820	43,77	27,03	100,05	924	
Всего в день		72,38	79,78	304,35	2 113	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Всего в Завтрак	550	19,64	33,45	168,91	1 159	
Обед						
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
Всего в Обед	870	61,08	50,85	136,85	1 156	
Всего в день		80,72	84,30	305,76	2 315	

День 6

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

День 7

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

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Всего в Завтрак	550	48,16	44,71	181,10	1 325	
Обед						
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
Всего в Обед	910	28,21	37,19	94,84	828	
Всего в день		76,37	81,90	275,94	2 152,67	

День 9

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

День 10

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

День 11

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Всего в Завтрак	560	48,34	48,38	155,05	1 022	
Обед						
Винегрет	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
Всего в Обед	810	28,58	32,65	103,60	923	
Всего в день		76,92	81,03	258,65	1 945	

День 12

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Всего в Завтрак	530	48,94	49,47	164,16	873	
Обед						
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
Всего в Обед	910	29,73	31,65	118,84	1 129	
Всего в день		78,67	81,12	283,00	2 002	
Итого		921,55	940,88	3 473,58	25 567,01	
Среднее за период		76,80	78,41	289,47	2 131	