

Утверждаю  
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А.  
«01» сентября 2021г.



Согласовано  
Директор

Школа № 132  
«01» сентября 2021г.



## Примерное 12-ти дневное меню завтраков, обедов и полдников для муниципальных общеобразовательных учреждений городского округа Самара с 12 лет и старше

Согласовано  
с родителями: <sup>В.Л.</sup> Жуканова Н.В. Жу  
Иманская Е.С. Лиса Г.В.  
Якушева Н.В. Якушев Б.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Базаева В.А.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(12-ти дневное)**

Сезон: **Осенний**  
Возрастная категория: **12 лет и старше**

**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
<b>Второй завтрак</b>						
Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	15
Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111	243
Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	309
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	75	6	2,5	37,5	198	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,08</b>	<b>24,04</b>	<b>94,74</b>	<b>690</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	1,87	7,93	7,77	110	1038
Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/250/ 1	8,21	5,56	17,83	154	102
Гуляш из говядины	100	14,27	15,54	2,64	208	260
Каша гречневая	180	8,62	6,43	40,96	300	302
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>923,5</b>	<b>39,47</b>	<b>36,8</b>	<b>124,28</b>	<b>1 042</b>	
<b>Полдник</b>						
Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	ТТК
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,72</b>	<b>19,61</b>	<b>54,17</b>	<b>401</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 773,5</b>	<b>73,27</b>	<b>80,46</b>	<b>273,19</b>	<b>2 133</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>Второй завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	15
Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	341	175
Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	1044
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,09</b>	<b>30,94</b>	<b>81,96</b>	<b>748</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	100	0,76	0,08	2,36	14	71
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2,7	6,99	11,57	108	88
Рагу из птицы	250	15,79	10,33	23,94	390	289
Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152	349
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>891</b>	<b>26,04</b>	<b>29,34</b>	<b>86,96</b>	<b>833</b>	
<b>Полдник</b>						
Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	ТТК
Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	386
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,76</b>	<b>34,56</b>	<b>51,87</b>	<b>538</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 741</b>	<b>56,89</b>	<b>94,84</b>	<b>220,79</b>	<b>2 118</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>Второй завтрак</b>						
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	30,06	22,33	36,57	468	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	379
Батон	30	2,4	1	15	79	0003
Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70	389
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>670</b>	<b>41,84</b>	<b>30,9</b>	<b>90,87</b>	<b>810</b>	
<b>Обед</b>						
Горошек зеленый (консервированный)	100	2,9	0,17	5,9	37	1040
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	20,95	145	96
Котлета рыбная Волжская	100	12,55	10,36	9,6	181	1070
Пюре картофельное	180	3,68	5,68	24,08	162	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	388
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>921</b>	<b>28,55</b>	<b>24,06</b>	<b>129,23</b>	<b>836</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288	ттк
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
<b>Всего в Полдник</b>	<b>307</b>	<b>4,84</b>	<b>2,03</b>	<b>68,26</b>	<b>344</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 898</b>	<b>75,24</b>	<b>56,99</b>	<b>288,36</b>	<b>1 990</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>Второй завтрак</b>						
Тефтели из птицы с соусом	105	12,01	15,69	13,95	249	1015
Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	303
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>592</b>	<b>22,72</b>	<b>23,93</b>	<b>85,1</b>	<b>685</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий	100	1,04	0,18	3,46	20	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,18	6,3	15,93	126	82
Плов из говядины	250	18,9	20,53	47,17	468	265
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>891</b>	<b>28,62</b>	<b>28,35</b>	<b>121,65</b>	<b>884</b>	
<b>Полдник</b>						
Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	305	ТТК
Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	386
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,59</b>	<b>8,6</b>	<b>61,39</b>	<b>407</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 783</b>	<b>61,93</b>	<b>60,88</b>	<b>268,14</b>	<b>1 976</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>Второй завтрак</b>						
Кукуруза консервированная	50	1,03	0,18	5,1	27	1041
Шницель из говядины	100	15,17	15,27	21,4	275	268
Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	304
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	40	3,2	1,33	20	105	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,82</b>	<b>22,94</b>	<b>102,32</b>	<b>745</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	100	0,76	0,08	2,36	14	71
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/1	5,48	4,85	19,06	142	103
Птица отварная	100	21	16,92	0,2	216	288
Капуста тушеная	180	3,72	4,8	24,12	155	321
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>923,5</b>	<b>37,46</b>	<b>27,99</b>	<b>100,83</b>	<b>797</b>	
<b>Полдник</b>						
Круассан с ветчиной и сыром	100	13,02	24,38	49,84	391	тгк
Напиток из свежей ягоды	200	0,24	0,04	17,27	101	1024
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,26</b>	<b>24,42</b>	<b>67,11</b>	<b>492</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 793,5</b>	<b>74,54</b>	<b>75,35</b>	<b>270,26</b>	<b>2 033</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>Второй завтрак</b>						
Кекс Шоколадный	50	2,56	12	22,21	195	ТТК
Котлета рубленая из птицы	80	12,7	10,13	8,73	177	294
Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,92	38,88	224	309
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	40	3,2	1,33	20	105	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>557</b>	<b>24,64</b>	<b>28,43</b>	<b>103,64</b>	<b>758</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110	1038
Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/250/ 1	5,61	5,38	10,9	114	99
Рыба припущенная	100	24,57	7,64	0,67	169	227
Картофель отварной с маслом	180	3,42	4,95	26,75	170	310
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>923,5</b>	<b>41,99</b>	<b>27,23</b>	<b>101,17</b>	<b>833</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба Выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	ТТК
Чай с молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	378
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,44</b>	<b>5,45</b>	<b>67,97</b>	<b>355</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 780,5</b>	<b>75,06</b>	<b>61,1</b>	<b>272,79</b>	<b>1 946</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>Второй завтрак</b>						
Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	15
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	250/10	10,75	15,5	57,5	393	173
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Батон	30	2,4	1	15	79	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,71</b>	<b>30,85</b>	<b>96,62</b>	<b>752</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец соленый	100	0,76	0,08	1,46	10	70
Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/250/1	4,36	3,82	15,98	116	101/105
Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230	279
Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	306
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>933,5</b>	<b>34,44</b>	<b>28,27</b>	<b>134,66</b>	<b>943</b>	
<b>Полдник</b>						
Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	ттк
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,43</b>	<b>13,14</b>	<b>52,19</b>	<b>341</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 783,5</b>	<b>65,59</b>	<b>72,26</b>	<b>283,47</b>	<b>2 036</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>Второй завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
Котлета натуральная из птицы с сыром	115	27,51	13,05	1,37	302	1016
Каша гречневая вязкая	170	4,9	5,28	23,22	188	303
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>562</b>	<b>37,46</b>	<b>28,57</b>	<b>68,52</b>	<b>779</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	100	0,76	0,08	2,36	14	71
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2,7	6,99	11,57	108	88
Жаркое по-домашнему	250	13,33	30,69	25,72	432	259
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>891</b>	<b>23,29</b>	<b>39,1</b>	<b>94,74</b>	<b>824</b>	
<b>Полдник</b>						
Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	ттк
Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	386
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,4</b>	<b>24,11</b>	<b>57,53</b>	<b>447</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 753</b>	<b>73,15</b>	<b>91,78</b>	<b>220,8</b>	<b>2 050</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>Второй завтрак</b>						
Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	180/20	24,7	17,38	38,34	409	1004
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
Фрукт свежий	150	0,6		16,01	78	1039
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30,19</b>	<b>19,41</b>	<b>97,99</b>	<b>700</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,18	8,92	6,83	112	67
Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	5,15	15,38	139	1034
Фрикаделька из птицы	100	14,28	14,22	5,74	208	297
Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	309
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>911</b>	<b>35,85</b>	<b>34,54</b>	<b>121,92</b>	<b>953</b>	
<b>Полдник</b>						
Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	ттк
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>18,67</b>	<b>51,96</b>	<b>363</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 821</b>	<b>76,27</b>	<b>72,62</b>	<b>271,87</b>	<b>2 016</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>Второй завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
Котлета Самарская	100	15,72	10,48	11,45	316	1069
Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,11	162	312
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>557</b>	<b>24,45</b>	<b>26,39</b>	<b>79,49</b>	<b>767</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,77	110	1038
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,18	6,3	15,93	126	82
Птица, тушенная в соусе	110	15,86	7,26	3,41	142	290/331
Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	304
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>931</b>	<b>30,74</b>	<b>28,95</b>	<b>124,38</b>	<b>931</b>	
<b>Полдник</b>						
Круассан со сгущенным молоком	100	7,8	19,19	30,32	347	ТТК
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,89</b>	<b>19,22</b>	<b>43,96</b>	<b>402</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 788</b>	<b>63,08</b>	<b>74,55</b>	<b>247,83</b>	<b>2 100</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>Второй завтрак</b>						
Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	15
Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22	1040
Омлет натуральный	210	20,56	30,03	22,18	315	210
Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	379
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35,36</b>	<b>41,42</b>	<b>78,16</b>	<b>701</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	100	1,45	4,48	8,55	80	45
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/ 1	5,48	4,85	19,06	142	103
Запеканка картофельная с мясом	200	12,85	14,48	34,93	321	284
Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142	388
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>843,5</b>	<b>26,76</b>	<b>25,15</b>	<b>131,24</b>	<b>854</b>	
<b>Полдник</b>						
Сосиска в тесте	100	9,13	7,72	26,15	293	ттк
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
<b>Всего в Полдник</b>	<b>307</b>	<b>9,28</b>	<b>7,76</b>	<b>39,98</b>	<b>349</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 700,5</b>	<b>71,4</b>	<b>74,34</b>	<b>249,37</b>	<b>1 905</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>Второй завтрак</b>						
Корж Сладсена	60	3,76	15,13	38,37	259	ТТК
Плов из птицы	230	14,92	11,39	46,02	346	291
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	60	4,8	2	30	158	0003
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,57</b>	<b>28,55</b>	<b>128,03</b>	<b>818</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,21	5,35	6,5	79	1000
Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	5,22	6,26	29	192	108/109
Тефтели рыбные с соусом	105	9,85	8,94	10,74	163	239/331
Картофель отварной с маслом	180	3,42	4,95	26,75	170	310
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	0002
Хлеб ржаной	40	3		13	68	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>923</b>	<b>26,19</b>	<b>26,88</b>	<b>122,29</b>	<b>829</b>	
<b>Полдник</b>						
Уголок с яблоком	100	3,75	16,35	36,14	311	ТТК
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>3,91</b>	<b>16,35</b>	<b>55,76</b>	<b>412</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 773</b>	<b>53,67</b>	<b>71,78</b>	<b>306,08</b>	<b>2 059</b>	
<b>Итого</b>		<b>820,07</b>	<b>886,94</b>	<b>3 172,95</b>	<b>24 362</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>68,34</b>	<b>73,91</b>	<b>264,41</b>	<b>2 030</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>13,46</b>	<b>32,77</b>	<b>52,1</b>		