

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: ^{В.Л.} Жуканова Н.В. Жу
Иманская Е.С. Лиса Г.В.
Акушва 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
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	550	23,08	24,04	94,74	690	
Обед						
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
Всего в Обед	923,5	39,47	36,8	124,28	1 042	
Полдник						
Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	ткк
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
Всего в Полдник	300	10,72	19,61	54,17	401	
Всего в день	1 773,5	73,27	80,46	273,19	2 133	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	550	20,09	30,94	81,96	748	
Обед						
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
Всего в Обед	891	26,04	29,34	86,96	833	
Полдник						
Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	ТТК
Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	386
Всего в Полдник	300	10,76	34,56	51,87	538	
Всего в день	1 741	56,89	94,84	220,79	2 118	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	670	41,84	30,9	90,87	810	
Обед						
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
Всего в Обед	921	28,55	24,06	129,23	836	
Полдник						
Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	288	тпк
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Всего в Полдник	307	4,84	2,03	68,26	344	
Всего в день	1 898	75,24	56,99	288,36	1 990	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	592	22,72	23,93	85,1	685	
Обед						
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
Всего в Обед	891	28,62	28,35	121,65	884	
Полдник						
Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	305	ТТК
Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	386
Всего в Полдник	300	10,59	8,6	61,39	407	
Всего в день	1 783	61,93	60,88	268,14	1 976	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	570	23,82	22,94	102,32	745	
Обед						
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
Всего в Обед	923,5	37,46	27,99	100,83	797	
Полдник						
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
Всего в Полдник	300	13,26	24,42	67,11	492	
Всего в день	1 793,5	74,54	75,35	270,26	2 033	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	557	24,64	28,43	103,64	758	
Обед						
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
Всего в Обед	923,5	41,99	27,23	101,17	833	
Полдник						
Сдоба Выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	ТТК
Чай с молоком	200	1,41	1,43	15,78	82	378
Всего в Полдник	300	8,44	5,45	67,97	355	
Всего в день	1 780,5	75,06	61,1	272,79	1 946	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	550	26,71	30,85	96,62	752	
Обед						
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
Всего в Обед	933,5	34,44	28,27	134,66	943	
Полдник						
Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	ттк
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Всего в Полдник	300	4,43	13,14	52,19	341	
Всего в день	1 783,5	65,59	72,26	283,47	2 036	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	562	37,46	28,57	68,52	779	
Обед						
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
Всего в Обед	891	23,29	39,1	94,74	824	
Полдник						
Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	ТТК
Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	386
Всего в Полдник	300	12,4	24,11	57,53	447	
Всего в день	1 753	73,15	91,78	220,8	2 050	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	610	30,19	19,41	97,99	700	
Обед						
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
Всего в Обед	911	35,85	34,54	121,92	953	
Полдник						
Венгерка	100	9,28	18,67	35,4	293	ттк
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
Всего в Полдник	300	10,22	18,67	51,96	363	
Всего в день	1 821	76,27	72,62	271,87	2 016	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	557	24,45	26,39	79,49	767	
Обед						
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
Всего в Обед	931	30,74	28,95	124,38	931	
Полдник						
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
Всего в Полдник	300	7,89	19,22	43,96	402	
Всего в день	1 788	63,08	74,55	247,83	2 100	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	550	35,36	41,42	78,16	701	
Обед						
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
Всего в Обед	843,5	26,76	25,15	131,24	854	
Полдник						
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
Всего в Полдник	307	9,28	7,76	39,98	349	
Всего в день	1 700,5	71,4	74,34	249,37	1 905	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
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
Всего в Второй завтрак	550	23,57	28,55	128,03	818	
Обед						
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
Всего в Обед	923	26,19	26,88	122,29	829	
Полдник						
Уголок с яблоком	100	3,75	16,35	36,14	311	ТТК
Напиток из свежей ягоды	200	0,16		19,62	101	1024
Всего в Полдник	300	3,91	16,35	55,76	412	
Всего в день	1 773	53,67	71,78	306,08	2 059	
Итого		820,07	886,94	3 172,95	24 362	
Среднее за период		68,34	73,91	264,41	2 030	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,46	32,77	52,1		