Утверждаю Директор ООС «Кондитерское»

2 апреля 20211.

Директор МБОУ Субана МБОУ Су

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

Consacolano

( posmoens chor osuse colo incocoso:

Nomenoba O. (. 88 Morg

Myxarreba 10. l. 96 Myru

Aposamno 14. l. 52 Det

УТВЕРЖДАЮ: Базаева В.А Директор

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (12-ТИ ДНЕВНОЕ)

Сезон:

весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Лонь 1

						День 1
Приём пищи,	Вес	Пищев	вые вещес	гва (г)	Энерг.	№ рецеп-
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
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	1,05	25,25	135	0003
Всего в Второй завтрак	550	23,08	22,59	82,49	628	
Обед	1		_			
Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66	1038
Суп картофельный с горохом и птицей с зеленью	12,5/250/	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	256	302
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	883,5	37,9	33,27	114,58	872	
Полдник						
Лакомка с творогом	100	9,78	19,61	37,61	331	
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
Всего в Полдник	300	10,72	19,61	54,17	401	
Всего в день	1 733,5	71,7	75,47	251,24	1 901	

						День 2
Приём пищи,	Вес	Пищев	ые вещес	гва (г)	Энерг.	№ рецеп-
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак	3					
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	281	175
Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	1044
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	550	20,09	29,78	72,16	638	
Обед						
Огурец свежий	60	0,46	0,05	1,42	8	71
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	88
Рагу из птицы	250	15,79	10,33	23,94	252	289
Компот из кураги	200	0,56		28,08	115	348
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	851	24,49	17,69	96,89	609	
Полдник						
Кекс Шоколадный	100	5,12	24	44,41	391	
Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	386
Всего в Полдник	300	10,76	34,56	51,87	538	
Всего в день	1 701	55,34	82,03	220,92	1 785	

Tay San Tay	Doo.			(-)	<u> </u>	День 3
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда		вые вещест	· · · · ·	Энерг.	№ рецеп-
памненование олюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,34	78	209
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	25,29	18,86	32,18	400	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	379
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0003
Сок фруктовый	1/200	0,94		16,56	70	389
Всего в Второй завтрак	655	38,54	27,82	81,62	732	
Обед						
Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22	1040
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,44	6,51	15,78	132	96
Котлета рыбная с маслом	105	12,14	13,95	10,74	217	234
Пюре картофельное	180	3,68	5,68	24,08	162	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	388
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	886	26,32	31	102,64	759	
Полдник						
Пирожок с яблоком	100	4,69	1,99	54,43	255	
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Всего в Полдник	307	4,84	2,03	68,26	311	
Всего в день	1 848	69,71	60,85	252,52	1 802	

						День 4
Приём пищи,	Bec	Пищев	вые вещест	гва (г)	Энерг.	№ рецеп-
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Тефтели из птицы с соусом	125	10,42	8,62	11,86	167	1015
Каша гречневая вязкая	170	4,9	5,28	23,22	160	303
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	562	20,27	14,78	69,11	491	
Обед	Į.					
Помидор свежий т/п	60	0,62	0,11	2,08	12	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	1,96	6,3	11,74	111	82
Плов из говядины	250	18,9	20,53	47,17	449	265
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	851	27,16	27,92	109,49	761	
Полдник					_	
Гребешок с повидлом	100	5,33	2,97	53,93	264	
Кефир	200	5,26	5,63	7,46	102	386
Всего в Полдник	300	10,59	8,6	61,39	366	
Всего в день	1 713	58,02	51,3	239,99	1 618	

Приём пищи,	Bec	Пищев	вые вещест	гва (г)	Энерг.	<b>День</b> :
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Кукуруза консервированная	30	0,62	0,11	3,06	16	1041
Шницель из говядины	100	15,17	16,91	10,71	256	268
Картофель отварной с маслом	180	3,43	4,97	26,76	166	310
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0003
Всего в Второй завтрак	550	22,52	22,57	67,63	565	
Обед						
Огурец свежий	60	0,46	0,05	1,42	8	71
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей с зеленью	12,5/250/	5,48	4,85	19,06	142	103
Птица отварная	100	25,16	4,92	0,9	148	288
Капуста тушеная	180	4,07	4,54	16,72	124	321
Кисель из свежих ягод	200	0,01		24,68	99	1067
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	883,5	40,85	15,33	97,65	656	
Полдник						***************************************
Круассан с ветчиной и сыром	100	13,02	24,38	29,84	391	
Напиток из свежей ягоды	200	0,24	0,04	15,15		1024
Всего в Полдник	300	13,26	24,42	44,99	453	
Всего в день	1 733,5	76,63	62,33	210,28	1 674	

					,	День 6
Приём пищи,	Bec	Пищев	вые вещест	гва (г)	Энерг.	№ рецеп-
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Кекс Шоколадный	50	2,56	12	22,21	195	
Котлета рубленая из птицы	100	15,88	12,67	10,91	221	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	30	2,4	0,42	10,1	54	0003
Всего в Второй завтрак	567	27,01	30,05	95,92	751	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	1038
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	88
Рыба припущенная	100	24,57	7,64	0,67	169	227
Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	304
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	881	37,7	25,83	104,58	765	
Полдник						
Сдоба выборгская	100	7,03	4,02	52,19	273	
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	1 748	73,16	61,33	268,47	1 871	

Приём пищи,	Bec	Пишан		(=)	I _	День 7
наименование блюда	блюда	Белки	ые вещест		Энерг.	№ рецеп- туры
1	L		Жиры	Углеводы	ценность	
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	15
Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	209
Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	250/10	10,11	12,2	50,08	351	173
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Батон	30	2,4	0,42	10,1	54	0003
Всего в Второй завтрак	560	26,31	26,36	84,35	682	
Обед						
Огурец соленый	60	0,46	0,05	0,88	6	70
Суп картофельный с рисовой крупой и мясными фрикадельками с зеленью	12,5/250/	4,36	3,82	15,98	116	101
Тефтели из говядины с соусом	125	9,88	14,19	11,73	214	279
Пюре гороховое	180	16,19	5,81	37,09	265	306
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	908,5	36,56	24,85	114,18	790	
Полдник						
Слойка с яблоком	100	4,34	13,11	38,55	286	***************************************
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	1 768,5	67,31	64,34	250,72	1 813	

.

	1					дельс
Приём пищи,	Bec	Пищев	ые вещест	ва (г)	Энерг.	№ рецеп-
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
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	233	1016
Каша гречневая вязкая	170	4,9	5,28	23,22	160	303
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	562	37,46	27,41	58,72	632	
Обед						
Огурец свежий	60	0,46	0,05	1,42	8	71
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	88
Жаркое по-домашнему из говядины	250	17,49	13,94	25,72	298	259
Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65	1028
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	851	25,72	21,39	86,44	605	
Полдник						
Кекс Карамельный	100	6,76	13,55	50,07	299	
Варенец	200	5,64	10,56	7,47	148	386
Всего в Полдник	300	12,4	24,11	57,53	447	
Всего в день	1 713	75,57	72,91	202,69	1 684	

Приём пищи,	Bec	Пищев	ые вещес	гва (г)	Энерг.	№ рецеп-
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/20	20,81	14,73	33,65	350	1004
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Фрукт свежий	130	0,52		13,87	68	1039
Всего в Второй завтрак	560	26,22	15,6	81,36	581	
Обед	<u> </u>					
Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66	1038
Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/250/	5,47	7,07	10,93	129	99
Фрикаделька из птицы с маслом	105	14,33	17,65	5,77	239	297
Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	309
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	888,5	32,62	35,37	108,74	847	
Полдник						
Венгерка	100	9,28	18,67	37,75	246	
Сок фруктовый	200	0,94		16,56	70	389
Всего в Полдник	300	10,22	18,67	54,31	316	
Всего в день	1 748,5	69,06	69,64	244,42	1 743	

						День 10
Приём пищи,	Bec	Пищев	вые вещест	гва (г)	Энерг.	№ рецеп-
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
Котлета из говядины с маслом	105	15,21	20,33	10,74	287	268
Каша пшеничная вязкая	180	4,72	4,82	24,74	161	303
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	562	24,98	34,23	69,61	687	
Обед						
Помидор свежий т/п	60	0,62	0,11	2,08	12	71
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10/1	2	6,33	8,57	99	88
Птица, тушенная в соусе	125	19,62	8,52	3,48	169	290
Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	304
Напиток из свежей ягоды	200	•		13,62	54	1024
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	906	32,24	22,07	104,81	710	
Полдник	6					
Круассан с ветчиной и сыром	100	13,02	24,38	29,84	391	
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Всего в Полдник	300	13,11	24,41	43,48	446	
Всего в день	1 768	70,33	80,71	217,9	1 843	

						День 11
Приём пищи,	Bec	Пищев	ые вещест	ва (г)	Энерг.	№ рецеп-
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
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	23,18	3,63	305	210
Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130	379
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	550	35,36	33,42	49,81	641	
Обед						
Салат из свежих огурцов т/п	60	0,43	3,22	1,35	36	20
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	230	18,63	20,72	37,02	409	284
Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	388
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	833,5	30,86	33,55	105,93	813	
Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,13	7,72	38,15	259	
Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	13,83	56	377_
Всего в Полдник	307	9,28	7,76	51,98	315	
Всего в день	1 690,5	75,5	74,73	207,72	1 769	

Приём пищи,	Bec	Пищев	ые вещест	гва (г)	Энерг.	№ рецеп-
наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Корж Сластена	60	3,76	15,13	38,37	259	
Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	367	291
Чай с сахаром	200	0,09	0,03	13,64	55	376
Батон	60	4,8	0,84	20,2	108	0003
Всего в Второй завтрак	560	23,84	28,44	120,73	789	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,73	3,21	3,9	47	1000
Суп картофельный с клецками	250	2,35	3,38	13,82	95	108/109
Тефтели рыбные с соусом	130	13,03	11,3	13,65	208	239/331
Пюре картофельное	180	3,68	5,68	24,08	162	312
Чай с лимоном	222	0,16	0,04	14,83	60	377
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	22,47	72	0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Всего в Обед	922	25,63	24,59	105,17	707	
Полдник						
Уголок с яблоком	100	3,75	16,35	48,64	311	
Напиток из свежей ягоды	200			13,62	54	1024
Всего в Полдник	300	3,75	16,35	62,26	365	
Всего в день	1 782	53,22	69,38	288,15	1 862	
Итого		815,54	825,01	2 855,02	21 363	
Среднее за период		67,96	68,75		1 780	
Содержание белков, жиров, углеводов в мен % от калорийности	но за период в	15,27	34,76	53,46		