Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

_____ Базаева В.А

12 апреля 2021г.

Согласовано
Директор
МБОУ Школа №81
г.о. Самара
_____ О.В. Гуракова

Председатель общешкольного родительского комитета
_____ Н.Е. Харитонова

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

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г. и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО Кондитерское

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Базаева В.А

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(12-ТИ ДНЕВНОЕ)

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

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	1,05	25,25	135	0003
Всего в Второй завтрак	**550**	**23,08**	**22,59**	**82,49**	**628**	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66	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	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, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	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**	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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						
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**	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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	12,5/250/1	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	62	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, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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**	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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	12,5/250/1	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**	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	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**	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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						
Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66	1038
Суп из овощей с птицей и зеленью	12,5/250/1	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, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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 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						
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, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Второй завтрак						
Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	15
Омлет натуральный	180	17,62	19,89	3,1	262	210
Каша молочная манная (жидкая) с маслом	120/5	3,42	5,29	17,32	131	181
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	**585**	**34,1**	**35,31**	**63,06**	**707**	
Обед						
Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22	1040
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**	**32,17**	**30,43**	**108,12**	**799**	
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	**1 725,5**	**75,55**	**73,5**	**223,16**	**1 821**	

День 12

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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
Тефтели рыбные с соусом	130	13,03	11,3	13,65	208	239
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		**815,59**	**823,79**	**2 870,46**	**21 416**	
Среднее за период		**67,97**	**68,65**	**239,2**	**1 785**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,23**	**34,62**	**53,61**		