

Индивидуальный предприниматель Литвинов Максим Сергеевич  
ОГРНИП 319631300063790, ИНН 637203929332,  
Самарская область г. Отрадный, ул. Зои Космодемьянской 17Б - 18,  
телефон + 7 937 207 43 68, veduschii@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ИП Литвинов М.С.  
Литвинов М.С.

«09» 01 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СОШ с.  
Богдановка

Мажаровская А.С.

«09» 01 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Председатель род. ком. ГБОУ  
СОШ с. Богдановка

«09» 01 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНА ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
КИНЕЛЬСКОГО РАЙОНА**

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Понедельник

**Неделя:** 1

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8
54/25	Птица тушеная с морковью в соусе	100	14,1	5,7	4,4	126,4
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		540	23,21	15,5	71,53	519,83
<b>Обед</b>						
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью.	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7
54/12	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		726	34,57	14,37	103,83	682,68
<b>Итого за день</b>		1266	57,78	29,87	175,36	1202,51

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Вторник

**Неделя:** 1

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
ПР	Пряники	70	3,7	3,8	48,2	190,24
173	Каша молочная геркулесовая с м/сл.	200/5	8,6	11,3	34,3	272,9
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		505	14,58	15,34	129,79	663,76
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,5	15,76	90,59
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		784,5	18,82	26,96	113,95	770,24
<b>Итого за день</b>		1289,5	33,4	42,3	243,74	1434

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Среда

**Неделя:** 1

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69
234	Котлеты рыбные с соусом	100	6,69	6,63	11,09	158,16
312	Пюре картофельное с м/сл.	150/5	3,08	4,33	20,01	147,25
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		545	13,12	14,3	66,28	489,86
<b>Обед</b>						
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29
61	Гуляш из мяса птицы	80/20	8,3	9,63	11,45	165,67
304	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл.	150	8,3	6,3	36	233,7
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0	0,67	124,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		777	20,38	22,62	92,09	810,6
<b>Итого за день</b>		1322	33,5	36,88	158,37	1300,46

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Четверг

**Неделя:** 1

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
210	Омлет натуральный	70	6,06	10,8	1,14	125
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	208,11
382	Какао с молоком	200	0,61	3,33	24,57	142,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		505	14,67	20,83	72,25	546,3
<b>Обед</b>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9
268	Шницель мясной с соусом	100	7,09	13,41	12,28	193,69
171	Каша пшеничная рассыпчатая с м/сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		771	21,03	26,57	120,82	802,68
<b>Итого за день</b>		1276	35,7	47,4	193,07	1348,98

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Пятница

**Неделя:** 1

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,4	35,88
54-6м	Биточки из мяса с соусом	75/25	13,7	13,1	12,4	239
54-10	Картофель отварной на молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		543,5	21,21	22,05	70,24	580,87
<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46
54-17с	Суп из овощей с зеленью	200/1	1,42	3,72	8,08	71,2
54-16м	Тефтели тушеные с рисом в соусе	100/20	13,05	13,2	7,2	223,93
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	5,25	30,45	187,12
48/Акт	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		791	24,75	29,56	107,99	823,65
<b>Итого за день</b>		1234,5	45,96	51,61	178,23	1404,52

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Понедельник

**Неделя:** 2

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8
54/5	Котлеты из птицы в соусе	75/25	14,4	3,2	10,1	126,4
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87
388/Акт	Кисель + С витамин	200	0	0	32,53	130,12
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		540	23,32	12,95	94,77	588,69
<b>Обед</b>						
49	Салат «Витаминный»	60	0,86	,69	6,52	92,94
88	ПЦи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	437,71
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		726	17,21	26,78	87,41	855,61
<b>Итого за день</b>		1266	40,53	39,73	182,18	1444,3

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Вторник

**Неделя:** 2

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
338	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,18
ПР	Печенье	60	4	10,5	40,6	232,05
463	Сырники со сгущенным молоком	150/20	25,5	18	31,5	390
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		560	35,77	32,45	120,74	877,42
<b>Обед</b>						
70	Огурец порционный	60	0,3	0,06	2,28	10,86
103	Суп картофельный с вермишелью	200/1	2,2	2,35	15,81	109,5
268	Шницель из мяса с соусом	100	7,09	13,41	12,28	193,69
171	Каша перловая рассыпчатая с м/сл	150	4,29	3,68	29,84	169,54
48/Акт	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		771	19,04	20,79	118,53	749,53
<b>Итого за день</b>		1231	54,81	53,24	239,27	1626,95



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Среда

**Неделя:** 2

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,62	4,1	6,53	61,07
290/Акт	Птица тушеная с морковью в соусе	100	14,1	5,7	4,4	126,4
303/Акт	Каша гречневая с м/сл.	150	5,23	4,47	22,94	152,91
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		540	22,42	14,56	63,62	472,14
<b>Обед</b>						
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,98	3,76	5,98	57,69
54-6с	Суп с клецками на бульоне с зеленью	200/5/2	4,62	3,28	11,4	93,54
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71
312	Картофельное пюре с м/сл	150	3,08	4,33	20,01	174,25
349	Компот из смеси сухофруктов + с витамин	200	0,38	0	30,67	124,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		777	23,68	18,13	102,21	765,77
<b>Итого за день</b>		1317	46,1	32,69	165,83	1237,91

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Четверг

**Неделя:** 2

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
ПР	Яйцо вареное	60	7,2	6	0,45	84,9
263	Повидло с батонном	60	2,8	3	28,15	170,75
309	Каша манная с мл/сл	150/5	4,7	4,8	23,17	149
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		508,5	17,2	14,09	81,61	536,94
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77
54-19с	Борщ с фасолью на бульоне	200	6,08	5,82	12,7	127,58
53	Фрикадельки в соусе	80/20	7,09	16,45	11,88	223,93
304	Рис отварной с м/сл	150	3,6	3,68	36,4	193,04
342	Компот из св. яблок + С Витамин	200	0,16	0,16	27,47	112
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		770	22,58	30,39	123,11	856,52
<b>Итого за день</b>		1278,5	39,78	44,48	204,72	1393,46

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**День:** Пятница

**Неделя:** 2

**Сезон:** Зимний-весенний

**Категория:** Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтра</b>						
338	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,18
ПР	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
312	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	4,33	20,01	145,57
379	Хлеб пшеничный	30	3,84	3,46	24,67	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		540	28,25	23,42	71,67	550,45
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46
54-8с	Суп гороховый с зеленью на бульоне	200/2	6,68	4,6	16,28	133,14
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7
<b>Итого за Обед</b>		772	26,83	25,87	113,2	794,14
<b>Итого за день</b>		1312	55,08	49,29	184,87	1344,59