

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

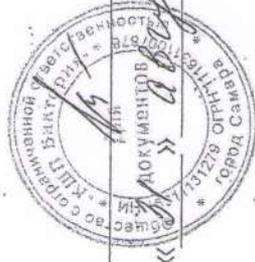
«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист – эксперт
отдела надзора по гигиене детей
и подростков Управления

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы

№ 76 г.о. Самары



Шерстнева В.П.

области

«31 августа 2021 г.»

Климова С.И.

Роспотребнадзора по Самарской



«31 августа 2021 г.»

Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Самарской области
(Управление Роспотребнадзора
по Самарской области)

Примерное 2-х недельное циклическое меню завтраков, обедов и полдников,
для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 до 18 лет

ООО "КШП Виктория"
Директор

Шерстнева В.П.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ Школа №76 г.о.Самара
Директор

Скирденко И.В.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

весенне-летний

Возрастная категория: **Учащиеся 12-18 лет**

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
Завтрак						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Плов из кур	75/215	24,22	28,78	44,88	535	291
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	550	31	38,43	91,19	834	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	ТБЛ
Щи с капусты сметаной	300/10	2,8	7,73	12,55	131	120
Куры отварные	70	11,52	10,88	0,14	145	439/94
Картофельное пюре	200	4,06	5,66	26,69	174	128
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	880	23,3	31,44	83,62	711	
Полдник						
Ватрушка с творогом	150	21,95	10,88	71,08	470	453,458,504
Компот из св.фруктов	200	0,2	0,13	26,89	110	585/94
Всего в Полдник	350	22,15	11,01	97,97	580	
Всего в день	1 780	76,45	80,88	272,78	2 125	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	35	7,63	9,08		112	15
Каша молочная пшеничная с маслом	240/10	6,92	10,62	32,14	252	173
Кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,24	21,17	126	1183
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	525	21,04	23,42	74,42	592	
Обед						
Огурец консерв.	25	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Суп с вермишелью	250	2,65	2,88	18,52	111	112
Котлеты рубленные из курицы	75	15,26	14,33	13,4	244	305
Каша гречневая	200	5,91	5,46	26,71	180	ТАБЛ 2 стр 401
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	800	27,83	23,36	100,32	723	
Полдник						
Рулет с маком	150	10,71	57,83	73,17	857	416
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Всего в Полдник	350	10,83	57,86	88,16	918	
Всего в день	1 675	59,7	104,64	262,9	2 233	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг творожный со сметанным соусом	150/30	25,19	17,54	32,38	388	235
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	200	2,82	0,88	38,22	172	ТБЛ
Всего в Завтрак	630	31,47	18,93	106,7	723	
Обед						
Маринад овощной из моркови	50	0,58	4,45	3,89	58	894/83
Суп полевой	300	2,43	4,11	16,98	115	136
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,5	4,31	4,17	97	247
Гороховое пюре	200	9,4	18,75	33,11	339	270/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	900	27,03	32,15	101,88	805	
Полдник						
Колбаса запеченая в тесте	150	15,59	29,06	39,02	480	420/2017
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего в Полдник	350	16,07	29,24	59,24	564	
Всего в день	1 880	74,57	80,32	267,82	2 092	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Колбаса вар.отварная	75	11,28	17,82	0,09	206	ТБЛ стр 579
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Макаронные изделия отварные	230	7,69	7,61	49,68	298	317
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	565	25,32	35,14	90,21	779	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	3,14	6,83	21,15	159	129
Рагу из овощей с курицей	60/150	18,13	23,8	14,12	343	143
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	827	25,59	37	73,91	731	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	150	8,34	7,25	48,77	294	684/94 723/94
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего в Полдник	350	9,34	7,45	68,97	381	
Всего в день	1 742	60,25	79,59	233,08	1 891	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	6,22	10,98	25,24	225	173
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	520	18,03	18,85	71,76	529	
Обед						
Зеленый горошек консерв. порц.	35	1,09	0,07	2,28	14	стр.94
Суп - харчо с курицей	50/250	24,31	29,08	13,32	412	154/94
Капуста тушеная с мясом	25/200	11,41	10,27	12,18	187	482/94
Кисель	200	0,02	0,02	13,54	54	591
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	810	40,17	39,92	62,43	769	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	150	12,79	17,72	101,31	615	426
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Всего в Полдник	350	13,57	17,77	123,93	709	
Всего в день	1 680	71,77	76,54	258,12	2 007	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Тефтели из курицы с соусом	100	15,34	21,38	14,13	310	287
Макаронные изделия отварные	200	7,11	5,59	47,45	268	309
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	560	28,79	36,67	102,02	853	
Обед						
Икра свекольная	50	0,84	3,35	4,92	53	75
Суп рисовый на мясном бульоне	300	3,07	4,32	23,86	146	136
Гуляш из кур с соусом	50/50	12,83	20,5	3,62	250	277
Каша перловая	200	4,08	5,32	29,08	180	ТБЛ № 4
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	900	24,94	34,02	105,21	825	
Полдник						
Пирожки с мясом птицы	150	19,94	24,15	53,19	510	687
Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,6	97	588
Всего в Полдник	350	20,29	24,26	76,79	607	
Всего в день	1 810	74,02	94,95	284,01	2 285	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Ветчина	75	17,13	14,85		203	16
Каша молочная манная с маслом	240	6,42	12,9	28,43	256	ТАБЛ№4 стр 149
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	565	30,28	31,02	74,67	700	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Суп гороховый с картофелем	300	4,24	10,87	20,92	198	138
Гуляш из кур с соусом	50/50	12,83	20,5	3,62	250	277
Макаронные изделия отварные	200	7,13	5,83	47,49	271	317
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	900	29,12	43,59	118,08	980	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	150	8,58	7,58	49,11	299	406/467
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего в Полдник	350	9,58	7,78	69,31	386	
Всего в день	1 815	68,98	82,38	262,07	2 065	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Биточки из говядины	75	13,15	13,32	11,99	220	416/94
Рис отварной	220	4,51	6,89	37,1	229	ТБЛ
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	555	24,01	29,92	89,53	724	
Обед						
Огурец консерв.	35	0,26	0,04	0,51	3	ТБЛ стр 579
Борщ с картофелем сметаной	300/10	2,36	7,74	18,65	154	110
Шницель из курицы	65	12,95	12,55	9,33	202	305
Каша гречневая	200	5,92	5,46	26,74	180	ТАБЛ 2 стр 174
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	860	25,61	26,32	98,96	735	
Полдник						
Плюшка Московская	150	9,64	10,37	72,45	422	05.11.91г.
Компот из св.фруктов	200	0,2	0,13	26,89	110	585/94
Всего в Полдник	350	9,84	10,5	99,34	532	
Всего в день	1 765	59,46	66,74	287,83	1 991	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	23	10,6	30,33	309	223
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	200	2,82	0,88	38,22	172	ТБЛ
Всего в Завтрак	600	29,28	11,99	104,65	644	
Обед						
Зеленый горошек консерв. порц.	25	0,78	0,05	1,63	10	ТБЛ стр 579
Суп с вермишелью	300	3,14	5,22	20,78	143	139
Азу с курицей	75/200	22,91	28,28	25,41	448	402
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	850	30,65	34,21	89,15	787	
Полдник						
Сдоба выборгская	150	17,16	12,57	107,6	612	ТТК
Кисель	200	0,02	0,02	10,68	43	591
Всего в Полдник	350	17,18	12,59	118,28	655	
Всего в день	1 800	77,11	58,79	312,08	2 086	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	25	5,45	6,49		80	15
Каша молочная Дружба, с маслом	270/10	7,93	11,28	40,8	296	175
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	555	20,11	21,04	87,04	617	
Обед						
Кукуруза консерв. порц	25	0,52	0,09	2,55	13	стр.94
Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	3,14	6,83	21,15	159	129
Котлеты рыбные	75	9,89	3,43	5,48	92	234
Гороховое пюре	180	11,8	21,58	41,63	408	199
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	840	29,47	32,46	114,54	868	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	150	12,9	10,31	91,55	510	ОКС 05.11.91r
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего в Полдник	350	13,9	10,51	111,75	597	
Всего в день	1 745	63,48	64	313,32	2 082	

День 11

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Шницель из курицы	75	15,98	16,43	12,23	261	305
Каша пшеничная	220	6,16	6,04	36,18	223	ТБЛ №2 стр 174
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	555	28,49	32,17	88,85	759	
Обед						
Икра свекольная	50	0,84	3,35	4,92	53	75
Суп картофельный с курами	15/250	6,06	6,12	18,06	152	97
Плов из говядины	35/200	16,08	19,16	45,08	417	403/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	800	27,1	29,16	111,79	818	
Полдник						
Пирожки с мясом птицы	30/70	13,29	16,1	35,46	340	687
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
Всего в Полдник	307	13,47	16,14	50,66	402	
Всего в день	1 662	69,05	77,47	251,3	1 979	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	25	5,45	6,49		80	15
Котлеты из говядины	70	11,37	11,63	11,16	195	416/94
Макаронные изделия отварные	220	7,84	6,41	52,24	298	317
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	565	28,12	25,04	99,5	736	
Обед						
Кукуруза консерв. порц	35	0,73	0,13	3,57	18	стр.94
Солянка школьная	300	6,5	9,26	10,48	151	157/94
Куры в соусе	50/50	12,79	14,79	3,18	197	290
Каша гречневая	150	4,44	4,1	20,06	135	ТАБЛ 2 стр 174
Компот из св.черной смородины	200	0,17	0,07	22,2	90	585/94
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	835	27,97	28,82	80,6	693	
Полдник						
Колбаса запеченая в тесте	150	15,59	29,06	39,02	480	420/2017
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Всего в Полдник	350	16,37	29,11	61,64	574	
Всего в день	1 750	72,45	82,97	241,73	2 003	
Итого		827,28	949,27	3 247,04	24 839	
Среднее за период		68,94	79,11	270,59	2 070	