

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист – эксперт

отдела надзора по гигиене детей

и подростков Управления

Роспотребнадзора по Самарской

области

Шерстнева В.П.

«31» августа 2021 г.



Климова С.И.

«31» августа 2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы

№ 46 г.о. Самары

«31» августа 2021 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню завтраков, обедов и полдников,

для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

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

ООО "КШП Виктория"
Директор

Шерстнева В.П.

МБОУ Школа №76 г.о.Самара

Директор

Скирденко И.В.

СОГЛАСОВАНО:

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория: **Учащиеся 7-11 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	50/200	18,9	27,71	46,45	511	449/94
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	510	25,68	37,36	92,76	810	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	ТБЛ
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,8	5,85	7,4	89	120
Куры отварные	70	11,52	10,88	0,14	145	439/94
Картофельное пюре	150	3,04	4,25	20,02	131	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	780	21,29	28,15	71,8	626	
Полдник						
Ватрушка с творогом	100	14,63	7,26	47,39	313	453,458,504
Компот из св.фруктов	200	0,2	0,13	26,89	110	585/94
Всего в Полдник	300	14,83	7,39	74,28	423	
Всего в день	1 590	61,8	72,89	238,84	1 859	

День 2

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.	20	4,36	5,19		64	15
Каша молочная пшенная 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	510	17,77	19,53	74,42	544	
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	150	4,43	4,1	20,03	135	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	750	26,35	22	93,64	678	
Полдник						
Рулет с маком	100	7,14	38,55	48,78	571	416
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Всего в Полдник	300	7,26	38,58	63,77	632	
Всего в день	1 560	51,38	80,1	231,83	1 854	

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	120/30	18,2	11,68	22,59	268	236
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	500	23,07	12,63	77,8	517	
Обед						
Маринад овощной из моркови	50	0,58	4,45	3,89	58	894/83
Суп полевой	250	2,03	3,43	14,15	96	136
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,5	4,31	4,17	97	247
Гороховое пюре	150	7,05	14,06	24,83	254	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	800	24,28	26,78	90,77	701	
Полдник						
Колбаса в тесте	50/50	12,15	17,31	32,07	333	685,695,734 /94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего в Полдник	300	12,63	17,49	52,29	417	
Всего в день	1 600	59,97	56,9	220,86	1 635	

День 4.

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	60	7,68	13,32	0,9	155	ТБЛ стр 579
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Макаронные изделия отварные	180	6,02	5,96	38,88	233	317
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	500	20,05	28,99	80,22	663	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,29	5,16	14,76	115	129
Рагу из овощей с курицей	40/150	12,89	18,5	14,12	275	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	757	19,5	30,03	67,52	619	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	100	5,56	4,83	32,51	196	684/94 723/94
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего в Полдник	300	6,56	5,03	52,71	283	
Всего в день	1 557	46,11	64,05	200,45	1 565	

День 5

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	200/10	6,06	11,3	25,37	227	ТБЛ №4 стр 149
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	500	17,87	19,17	71,89	531	
Обед						
Зеленый горошек консерв. порц.	30	0,93	0,06	1,95	12	ТБЛ стр 579
Суп - харчо с курицей	25/250	8,58	13,77	17,47	228	154/94
Капуста тушеная с мясом	35/150	13,91	12,66	9,86	209	482
Кисель	200	0,02	0,02	13,54	54	591
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Обед	740	26,78	26,99	63,93	605	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	100	8,53	11,81	67,54	410	426
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Всего в Полдник	300	9,3	11,86	90,16	504	
Всего в день	1 540	53,96	58,02	225,98	1 640	

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						
Ветчина	50	11,42	9,9		135	16
Каша молочная манная с маслом	200/10	5,62	11,29	24,88	224	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	510	23,77	24,46	71,12	600	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Суп гороховый с картофелем	250	3,53	9,06	17,43	165	138
Гуляш из кур с соусом	50/50	12,83	20,5	3,62	250	277
Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,37	35,62	203	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	800	26,63	40,32	102,72	880	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	100	5,72	5,05	32,74	199	406/467
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего в Полдник	300	6,72	5,25	52,94	286	
Всего в день	1 610	57,12	70,03	226,78	1 766	

День 7

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	60	10,52	10,66	9,59	176	416/94
Рис отварной	200	4,1	6,26	33,73	208	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	520	20,97	26,63	83,76	659	
Обед						
Огурец консерв.	35	0,26	0,04	0,51	3	ТБЛ стр 579
Борщ со сметаной	250/10	2,02	6,71	15,65	131	110
Шницель из курицы	80	17,04	17,52	13,05	278	305
Каша гречневая	150	4,44	4,1	20,05	135	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	775	27,88	28,9	93	743	
Полдник						
Плюшка Московская	100	6,43	6,91	48,3	281	05.11.91г.
Компот из св.фруктов	200	0,2	0,13	26,89	110	585/94
Всего в Полдник	300	6,63	7,04	75,19	391	
Всего в день	1 595	55,48	62,57	251,95	1 793	

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	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	500	27,87	11,55	85,54	558	
Обед						
Зеленый горошек консерв. порц.	25	0,78	0,05	1,63	10	ТБЛ стр 579
Суп с вермишелью	250	2,62	4,35	17,32	119	139
Азу с кур.	40/150	13,1	17,03	19,21	283	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	715	20,32	22,09	79,49	598	
Полдник						
Сдоба выборгская	100	11,44	8,38	71,73	408	ТТК
Кисель	200	0,02	0,02	10,68	43	591
Всего в Полдник	300	11,46	8,4	82,41	451	
Всего в день	1 515	59,65	42,04	247,44	1 607	

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	220/10	6,47	10,38	33,25	252	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	505	18,65	20,14	79,49	573	
Обед						
Кукуруза консерв. порц	25	0,52	0,09	2,55	13	стр.94
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,29	5,16	14,76	115	129
Котлеты рыбные	65	8,57	2,97	4,75	80	234
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	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	750	25,33	26,73	100,48	744	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	100	8,6	6,87	61,03	340	ОКС 05.11.91г
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего в Полдник	300	9,6	7,07	81,23	427	
Всего в день	1 555	53,58	53,94	261,2	1 744	

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						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Шницель из курицы	65	13,84	14,23	10,6	226	305
Каша пшеничная	200	5,6	5,49	32,89	203	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	525	25,79	29,43	83,93	704	
Обед						
Икра свекольная	50	0,83	3,35	4,92	53	75
Суп картофельный с курами	15/250	6,06	6,12	18,06	152	97
Плов из говядины	50/150	20,57	29,6	45,23	530	265
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	765	31,59	39,6	111,94	931	
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	1 597	70,85	85,17	246,53	2 037	
Итого		569,9	645,71	2 351,86	17 500	
Среднее за период		56,99	64,57	235,19	1 750	