

«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 2022 г.



Климова С.И.

«31» августа 2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы

№ 94 г.о. Самары

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



ООО "КШП Виктория"
Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Щерстнева В.П.



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ Школа №94 г.о. Самара

Директор

Ковалева Т.А.

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

Сезон: **осенне-зимний**

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						
Ветчина	75	30,99	14,85		203	16
Каша молочная пшеничная с маслом	220/5	6,6	7,25	30,71	215	173
Кофейный напиток с молоком	200	4,72	3,81	24,42	151	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	550	45,65	26,39	76,24	671	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Суп гороховый с мясом	15/250	9,26	14,2	22,2	254	138
Куры в соусе	50/50	12,79	29,69	3,18	743	290
Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,19	125,29	201	309
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	840	33,52	54,72	206,81	1507	
Полдник						
Плюшка Московская	150	10,35	10,71	79,77	458	МРТУ
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	350	10,83	10,89	99,99	542	
Всего день	1740	90,00	92,0	383,04	2720	

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	47,03	43,48	166,21	829	291
Какао с молоком	200	5,08	4,19	27,72	169	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	550	55,50	54,53	215,11	1158	
Обед						
Огурец консерв.	25	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Борщ со сметаной	250/10	2,02	6,71	15,65	131	110
Биточки из рыбы	75	9,45	5,63	11,78	336	324/94
Перловка с овощами	200	4,69	6,4	31,67	303	465/94
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	835	21,91	19,71	110,85	1009	
Полдник						
Сосиска в тесте	75/50	12,47	17,73	42,05	492	685,695,734
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Всего Полдник	325	12,59	17,76	57,04	553	
Всего день	1710	90,00	92,00	383,00	2720	

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 из творога с морковью с повидлом	150/15	16,44	53,26	101,68	652	224
Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	107	ТБЛ
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	150	2,12	0,66	28,67	129	ТБЛ
Всего Завтрак	565	30,1	57,4	163,26	990	
Обед						
Икра свекольная	50	0,88	3,81	5,4	59	54
Суп с вермишелью с курицей	15/250	6,58	6,85	18,52	259	139
Гуляш из говядины	30/35	34,44	11,79	2,79	334	768
Каша пшеничная	150	4,2	4,1	69,65	152	ТБЛ №2 стр
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	805	51,14	27,47	147,77	1038	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	150	8,57	7,55	49,14	599	406/467
Компот из св.ягоды	200	0,19	0,07	22,83	93	585/94
Всего Полдник	350	8,76	7,62	71,97	692	
Всего день	1720	90,00	92,49	383	2720	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Колбасные изделия	85	10,23	36,61	1,16	196	243
Омлет	200	38,08	22,55	12,7	593	210
Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,79	23,67	147	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	535	56,25	63,43	58,65	1038	
Обед						
Помидор порц.	25	0,26	0,04	0,86	5	71/2005
Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	3,14	6,83	21,15	159	129
Капуста тушеная с мясом	25/200	11,41	10,27	139,18	487	482/94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	835	19,85	18,06	212,6	885	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	150	12,9	10,31	91,55	710	ОКС
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	350	13,9	10,51	111,75	797	
Всего день	1710	90,00	92,00	383,00	2720	

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.	15	0,08	9,57	0,11	87	14
Макаронник с мясом	25/260	38,56	35,8	100,60	878	431/94
Какао с молоком	200	5,08	4,19	27,72	169	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	550	47,06	50,04	149,54	1236	
Обед						
Огурцы свежие	25	0,2	0,03	0,63	4	112
Суп - харчо с курицей	15/250	6,12	11,44	17,47	197	154/94
Биточки из курицы	60	11,83	11,46	8,42	184	305
Каша гречневая	200	5,92	6,39	26,71	188	171
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	825	29,41	30,11	107,04	817	
Полдник						
Гребешок с повидлом	150	12,75	11,79	103,8	573	462
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	350	13,53	11,84	126,42	667	
Всего день	1725	90,00	91,99	383,00	2720	

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	696	175
Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,79	23,67	147	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	555	21,32	22,04	85,58	1025	
Обед						
Икра морковная	50	0,81	3,81	4,69	56	75/94
Суп картофельный с фрикадельками (кур).	10/250	3,73	4,91	11,63	206	317
Азу с мясом	30/150	54,08	44,83	177,45	530	773
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	765	64,0	54,34	247,58	1036	
Полдник						
Круассан со сгущенкой	25/50	4,25	15,46	29,62	575	ТБЛ №3
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	275	4,73	15,64	49,84	659	
Всего день	1595	90,01	92,02	383,00	2720	

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 геркулесовая с маслом	280	7,57	48,85	154,90	644	173
Кофейный напиток с молоком	200	4,72	3,81	24,42	151	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	555	21,08	59,63	200,43	977	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	73
Суп картофельный с фасолью	250	1,39	5,24	9,9	92	102
Печень тушеная в соусе	40/40	48,17	6,96	7,21	535	408/94
Каша гречневая	150	4,44	4,79	20,03	141	171
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	805	59,89	24,56	91,1	1075	
Полдник						
Пирожок с повидлом	150	8,85	7,77	76,2	610	ТБЛ
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
Всего Полдник	357	9,03	7,81	91,4	672	
Всего день	1717	90,00	92,00	382,93	2724	

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 говядины	50/250	44,05	22,62	192,53	792	403/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	560	47,56	29,51	228,70	1013	
Обед						
Огурец консерв.	35	0,26	0,04	0,51	3	ТБЛ стр 579
Щи из свежей капусты с мясом кур	10/250	4,45	6,91	9,25	117	295
Биточки из говядины*	55	8,33	8,79	7,67	343	795
Гороховое пюре	180	8,45	16,87	29,78	305	270/94
Кисель фруктовый	200	0,02	0,02	14,26	57	1096
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	805	26,07	33,37	92,66	975	
Полдник						
Колбаса запеченая в тесте	150	15,59	29,06	39,02	637	420/2017
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Всего Полдник	350	16,37	29,11	61,64	731	
Всего день	1715	90,00	91,99	383,00	2719	

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 со сгущенкой	130/20	34,25	17,05	32,71	459	297/94
Какао с молоком	200	4,64	4,98	27,13	172	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	150	2,12	0,66	28,67	129	ТБЛ
Всего Завтрак	550	44,35	23,17	109,62	862	
Обед						
Помидор порц.	25	0,26	0,04	0,86	5	71/2005
Суп полевой	280	3,01	6,2	21,27	153	318
Жаркое по-домашнему с курицей	70/150	20,51	36,40	98,44	563	394
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	800	29,12	43,43	174,38	965	
Полдник						
Булочка "Домашняя"	150	11,39	20,4	90,6	791	424
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Полдник	350	17,19	25,4	99	893	
Всего день	1700	90,66	92,00	383,00	2720	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суфле куриное	150	35,51	43,9	5,07	720	310
Рис отварной	150	2,84	3,47	113,3	133	304
Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,79	23,67	147	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	550	46,29	51,66	163,15	1102	
Обед						
Икра морковная	50	0,75	3,35	4,27	50	75
Борщ со сметаной	250/10	2,24	6,78	16,42	136	110
Шницель из говядины	65	9,87	9,53	9,1	162	416/94
Макаронные изделия отварные	200	7,11	5,59	47,45	268	309
Компот из св.ягоды	200	0,19	0,07	22,83	93	585/94
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	850	24,72	26,06	131,26	859	
Полдник						
Ватрушки с творогом	150	18,48	14,1	68,37	674	410,468
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	350	18,96	14,28	88,59	758	
Всего день	1750	89,97	92,00	383,0	2719	

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.	25	0,13	15,95	0,18	145	14
Каша гречневая с мясом	275	45,55	40,52	43,62	836	403/94
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 Завтрак	557	49,20	56,99	80,11	1145	
Обед						
Огурец консерв.	25	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Суп с курицей	15/250	6,58	6,85	18,52	153	139
Биточки из рыбные	70	9,03	2,77	7,19	105	255
Картофель отварной	170	3,45	5	27,79	370	310
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	805	24,59	15,44	107,67	874	
Полдник						
Пицца школьная с колбасой и сыром	150	15,21	19,37	175,02	614	413/2017
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	350	16,21	19,57	195,22	701	
Всего день	1712	90,00	92,00	383,00	2720	

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	6,5		80	15
Биточки из курицы	75	27,11	34,3	10,52	530	305
Макаронные изделия отварные	200	7,11	5,59	167,45	468	309
Какао с молоком	200	4,64	4,98	27,13	172	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	550	47,65	51,85	226,21	1352	
Обед						
Огурцы свежие	25	0,2	0,03	0,63	4	112
Солянка школьная	280	4,37	8,47	10,05	374	157/94
Капуста тушеная с мясом	25/200	12,14	11,67	13,38	206	482/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
Всего Обед	805	21,39	20,94	70,24	795	
Полдник						
Пирожки печеные с мясом рисом	150	20,18	19,25	64,74	513	687/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	350	20,96	19,3	87,36	607	
Всего день	1705	90,00	92,09	383,81	2754	
Итого		1080,64	1104,58	4596,78	32676	
Среднее за период		90,05	92,05	383,07	2723	