

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист – эксперт

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы

№ 94 г.о. Самары

отдела надзора по гигиене детей

и подростков Управления.

Роспотребнадзора по Самарской

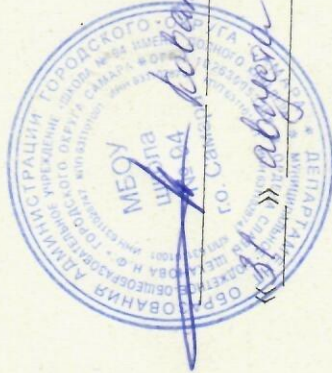
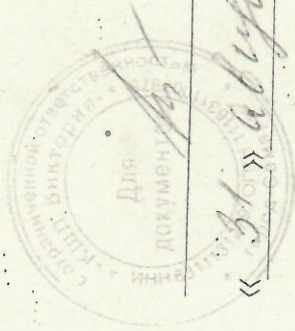
области

Шерстнева В.П.

«31» августа 2022 г.

Климова С.И.

«31» августа 2022 г.



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 цикличное меню завтраков, обедов и полдников,
для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "КШП Виктория"
Директор



Шерстнева В.П.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ Школа №94 г.о. Самара
Директор



Ковалева Т.А.

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

Сезон:

осенне-зимний

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						
Ветчина	50	11,42	9,9		135	16
Каша молочная пшеничная с маслом	220/5	16,6	18,25	98,96	612	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	525	36,08	32,44	144,49	1000	
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	14,79	3,18	197	290
Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,19	35,59	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	39,82	117,11	961	
Полдник						
Плюшка Московская	100	6,9	7,14	53,18	305	МРТУ
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	300	7,38	7,32	73,4	389	
Всего день	1665	76,98	79,58	335,00	2350	

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	35,21	32,20	125,90	701	449/94
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	510	43,68	43,25	174,80	1030	
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	354	110
Биточки из рыбы	75	9,45	5,63	11,78	136	324/94
Перловка с овощами	150	3,52	4,8	23,75	152	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	785	20,74	18,11	102,93	881	
Полдник						
Сосиска в тесте	50/50	12,46	17,71	42,08	378	420
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Всего Полдник	300	12,58	17,74	57,07	439	
Всего день	1595	77,00	79,10	334,80	2350	

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	100/10	10,95	8,84	27,79	235	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	510	24,6	12,98	89,37	573	
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	162	139
Гуляш из говядины	30/35	29,79	45,24	90,06	878	768
Каша пшеничная	150	4,2	4,1	24,65	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	46,49	60,92	190,04	1485	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	100	5,71	5,03	32,76	199	406/467
Компот из св.ягоды	200	0,19	0,07	22,83	93	585/94
Всего Полдник	300	5,9	5,1	55,59	292	
Всего день	1615	77	79,00	335,00	2350	

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	75	9,03	14,66	1,02	173	243
Омлет	175	11,74	14,16	9,94	372	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	500	28,71	33,09	55,74	794	
Обед						
Помидор порц.	25	0,26	0,04	0,86	5	71/2005
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,29	5,16	14,76	115	129
Капуста тушеная с мясом	20/150	31,10	32,71	131,00	775	482
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	730	38,69	38,83	198,03	1129	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	100	8,6	6,87	61,03	340	ОКС
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	300	9,6	7,07	81,23	427	
Всего день	1530	77,00	78,99	335,00	2350	

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
Макаронник с мясом	20/220	31,32	32,26	94,24	775	292
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	500	39,79	43,31	143,14	1104	
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	150	4,44	4,79	20,03	141	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	775	27,93	28,51	100,36	770	
Полдник						
Гребешок с повидлом	100	8,5	7,86	69,2	382	462
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	300	9,28	7,91	91,82	476	
Всего день	1575	77,00	79,73	335,32	2350	

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	220/10	6,22	10,98	25,24	225	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	505	19,73	21,76	70,77	558	
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	39,47	34,42	115,21	917	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	51,19	52,02	199,1	1457	
Полдник						
Пирожок с повидлом	70/30	5,9	5,18	50,8	273	ТБЛ
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
Всего Полдник	307	6,08	5,22	66	335	
Всего день	1617	77,00	79,00	335,87	2350	

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	50/200	37,66	22,38	163,02	820	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	510	41	29,27	199,19	1041	
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	313	795
Гороховое пюре	150	7,04	14,06	24,82	254	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	775	24,66	30,56	87,7	894	
Полдник						
Колбаса запеченая в тесте	50/50	10,39	19,37	26,01	320	420/2017
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Всего Полдник	300	11,17	19,42	48,63	414	
Всего день	1585	77,00	79,25	335,52	2349	

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	25,25	17,05	32,71	385	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	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего Завтрак	500	34,64	22,95	100,06	745	
Обед						
Помидор порц.	25	0,26	0,04	0,86	5	71/2005
Суп полевой	250	2,69	5,54	18,99	137	318
Жаркое по-домашнему с курицей	35/150	20,79	31,96	92,77	723	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	735	29,08	38,33	166,43	1109	
Полдник						
Булочка "Домашняя"	100	7,59	13,6	60,4	394	424
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Всего Полдник	300	13,39	18,6	68,8	496	
Всего день	1535	77,11	79,88	335,29	2350	

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	100	30,48	37,6	82,38	553	310
Рис отварной	150	2,84	3,47	22,7	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	500	41,26	45,34	149,86	935	
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	385	416/94
Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,19	35,59	201	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	800	22,94	24,66	119,4	1015	
Полдник						
Ватрушки с творогом	70/30	12,32	9,4	45,58	316	410,468
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	300	12,8	9,58	65,8	400	
Всего день	1600	77,00	79,58	335,06	2350	

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	220	38,03	32,53	144,15	670	255
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	502	41,68	49,00	180,64	979	
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	297	139
Биточки из рыбные	70	9,03	2,77	7,19	315	255
Картофель отварной	150	3,04	4,41	24,52	150	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	785	24,18	14,85	104,4	1008	
Полдник						
Пицца школьная с колбасой и сыром	100	10,14	12,91	29,76	276	413/2017
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	300	11,14	13,11	49,96	363	
Всего день	1587	77,00	76,96	335,00	2350	
Итого		770,09	791,07	3351,86	23499	
Среднее за период		77,01	79,11	335,19	2350	