

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

« 31 » августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

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

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)

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы

№ 174 г.о. Самары



« 7 » сентября 2022 г.

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

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ООО "КШП Виктория"

МБОУ Школа №174 г.о. Самара

Директор

Шерстнева В.П.

Директор школы

Артемьева Г.В.



**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	70,71	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	116,24	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	
Всего день	1740	79,17	81,1	323,05	2178	

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	50,48	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	61,53	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	
Всего день	1710	77,41	81,24	325,96	2167	

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	121,68	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	183,26	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	
Всего день	1720	81,24	84,87	331	2028	

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	21,16	196	243
Каша пшенная	200	38,08	22,55	32,7	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	98,64	1038	
Обед						
Помидор порц.	25	0,26	0,04	0,86	5	71/2005
Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	3,14	6,83	41,15	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	232,6	885	
Всего день	1710	76,10	81,49	331,24	1923	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макаронник с мясом	25/260	38,56	35,8	150,60	878	431/94
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	93	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	550	52,06	45,07	199,71	1242	
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	
Всего день	1725	81,47	75,18	306,75	2059	

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	
Всего день	1595	85,28	76,38	333,16	2061	

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	184,90	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	230,43	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	
Всего день	1717	80,97	84,19	321,53	2052	

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	40,62	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	47,51	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	
Всего день	1715	73,63	80,88	321,36	1988	

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	30,05	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	36,17	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	108,40	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	184,34	965	
Всего день	1700	73,47	79,60	293,96	1827	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Куриное филе в сметанном соусе	75/75	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	
Всего день	1750	71,01	77,72	294,4	1961	

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	50,42	94,32	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	66,89	130,81	1145	
Обед						
Огурец консерв.	25	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Суп с вермишелью 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	127,79	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	207,67	874	
Всего день	1712	73,79	82,33	338,48	2019	

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	18,47	60,05	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	30,94	120,24	795	
Всего день	1705	69,04	82,79	346,45	2147	
Итого		922,58	967,78	3867,38	24410	
Среднее за период		76,88	80,65	322,28	2034	