

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

«01» марта 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист – эксперт

отдела надзора по гигиене детей

и подростков Управления

Роспотребнадзора по Самарской

области

Климова С.И.

«01» марта 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы

№ 167 г.о. Самары



Ю.С. Дворникова

«01» марта 2023 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 12 до 18 лет

Согласовано с представителями родительской общности

- 1. Орлова Е.А. 4 "А" / Орлова Е.А.
- 2. Ластухина Е.В. 3 "А" / Ластухина Е.В.



ООО "КШП Виктория"
Директор

Щерстнева В.П.



МБОУ Школа №167 г.о. Самара
Директор

СОГЛАСОВАНО:

Дозорец Ю.С.
Дозорец Ю.С.

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

Сезон: **весенне-летний**

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						
Маринад овощной из моркови	60	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Борщ со сметаной	250/10	2,02	6,71	15,65	131	110
Тефтели рыбные	90	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	885	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
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Фрукт	150	2,12	0,66	28,67	129	ТБЛ
Всего Завтрак	565	22,0	54,4	166,45	944	
Обед						
Икра свекольная	60	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	50/50	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	850	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	81,92	89,52	386	2674	

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						
Салат из моркови с кукурузой	65	0,26	0,04	0,86	5	71/2005
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	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	825	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						
Салат из огур конс и зел горошка	65	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	90	11,83	11,46	8,42	184	305
Каша гречневая	200	5,92	6,39	26,71	188	171
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	895	28,65	30,08	98,68	780	
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	89,24	91,96	374,64	2683	

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	70	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	30/200	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	835	64,0	54,34	247,58	1036	
Полдник						
Круассан со сгущенкой	50/100	4,25	15,46	29,62	575	ТБЛ №3
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего Полдник	350	4,73	15,64	49,84	659	
Всего день	1740	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	70	0,85	6,65	2,55	73	73
Суп гороховый	250	1,39	5,24	9,9	92	102
Печень тушеная в соусе	50/50	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	845	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						
Салат из огур конс и лука	65	0,2	0,03	0,63	4	112
Щи из свежей капусты с мясом кур	10/250	4,45	6,91	9,25	117	295
Биточки из говядины с соусом	50/50	8,33	8,79	7,67	343	795
Гороховое пюре	150	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	850	26,01	33,36	92,78	976	
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	1760	89,94	91,98	383,12	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 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						
Икра кабачковая	70	0,85	6,65	2,55	73	73
Суп полевой	250	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	815	29,71	50,04	176,07	1033	
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	1715	91,25	98,61	384,69	2788	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Гуляш из кур	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
Котлеты из говядины	100	9,87	9,53	9,1	162	416/94
Макаронные изделия отварные	150	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	835	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	1735	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						
Салат из огур конс и зел горошка	65	0,2	0,03	0,63	4	112
Суп с вермишелью с курицей	15/250	6,58	6,85	18,52	153	139
Биточки из рыбные	90	9,03	2,77	7,19	105	255
Картофельное пюре	150	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	845	24,60	15,44	107,94	876	
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	1752	90,01	92,00	383,27	2722	

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						
Икра кабачковая	70	0,85	6,65	2,55	73	73
Солянка школьная	250	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	820	22,04	27,56	72,16	864	
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	1720	90,65	98,71	385,73	2823	
Итого		1072,99	1114,80	4595,61	32733	
Среднее за период		89,42	92,90	382,97	2728	