



УТВЕРЖДАЮ

ООО "КСП Виктория"
Директор

Шерстнева В.П.



СОГЛАСОВАНО

МБОУ Школа №167 г.о. Самара
Директор

Дозорец Ю.С.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
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						
сыр порц.	25	5,45	6,49		80	15
Каша молочная Дружба с маслом	220/10	10,47	19,38	133,25	452	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 Завтрак	505	22,65	29,14	179,49	773	
Обед						
Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	112
Суп с вермишелью	250	2,65	2,88	18,52	111	112
Куры отварные	95	28,45	22,15	0,2	395	439/94
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	795	45,4	43,58	96,35	1041	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	100	8,6	6,87	61,03	442	ОКС 05.11.91г
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	349
Всего Полдник	300	9,38	6,92	83,65	536	
Всего день	1600	77,43	79,64	359,49	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						
Плов с мясом	30/220	45,78	42,12	150,04	635	403/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	13,83	56	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	507	49,29	42,64	184,98	793	
Обед						
Икра кабачковая	75	1,2	8,78	3,49	98	73
Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	4,58	13,91	104	82
Шницель из говядины	90	13,67	13,2	12,6	424	416/94
Каша пшеничная	150	3,81	2,96	21,66	228	513
Компот из св.вишни	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	815	23,79	30,03	89,33	1023	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	100	6,73	6,4	41,05	449	687/94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	723/94
Всего Полдник	300	7,21	6,58	61,27	533	
Всего день	1622	80,29	79,25	335,58	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 с повидлом	130/20	39	39,6	130,33	509	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 Завтрак	500	43,67	40,55	185,54	758	
Обед						
Икра морковная	100	1,53	6,7	8,53	100	75
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,2	282	319
Печень по строгановски	40/40	10,61	7,54	4,93	230	255
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	194	171
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	830	26,49	28,47	102,37	1002	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	100	8,02	14,87	61,35	511	426
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего Полдник	300	8,75	14,91	81,93	597	
Всего день	1630	78,91	83,93	369,84	2357	

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 геркулесовая с маслом	220/10	43,22	18,98	125,24	325	173
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Завтрак	500	54,31	27,44	171,48	630	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,6	11,71	4,65	131	73
Рассольник ленинградский	250	2,03	3,83	14,33	161	96
Рыба, тушенная с овощами	35/35	6,5	16,99	2,91	431	247
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	237	312
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	820	16,39	38,83	82,28	1146	
Полдник						
Булочка сюрпризная	100	6,69	13,23	60,17	487	ТБЛ
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	300	7,69	13,43	80,37	574	
Всего день	1620	78,39	79,7	334,13	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						
Бутерброд с маслом	6/40	3,09	4,67	19,76	183	513
Макаронник с курицей	60/150	39,73	38,84	141,19	535	207
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	506	46,28	44,02	197,05	881	
Обед						
Помидор порц.	50	0,55	0,1	1,9	11	71/2005
Суп с пшеном с рыбными консервами	10/250	3,92	4,99	14,83	269	136/94
Котлеты по-хлыновски из кур	90	14,24	18,5	6,95	352	417/94
Капуста тушеная	150	3,34	6,2	9,75	208	482/94
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	800	26,12	30,31	75,12	1028	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	100	4,9	5,26	45,09	347	684/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	300	5,68	5,31	67,71	441	
Всего день	1606	78,08	79,64	339,88	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						
Колбаса вар.отварная	50	6,4	11,1	0,75	229	ТБЛ стр 579
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	17,4	11,44	70,93	351	173
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	510	31,74	26,81	116,46	829	
Обед						
Икра морковная	100	1,62	7,62	9,38	112	75
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,2	181	319
Куры отварные	90	22,22	20,98	0,19	297	439/94
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	203	309
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	840	37,48	41,94	105,89	989	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	100	8,02	14,87	61,35	451	426
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего Полдник	300	8,75	14,91	81,93	537	
Всего день	1650	77,97	83,66	304,28	2355	

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
Плов из кур	80/150	39,13	46,82	94,41	709	449/94
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	512	48,10	53,83	130,72	953	
Обед						
Помидор порц.	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2005
Щи из свежей капусты	250	2,11	5,2	10,16	196	88
Биточки из говядины с соусом	55/40	8,61	9,94	49,73	363	795
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	164	171
Компот из св.вишни	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	805	20,56	20,35	124,82	905	
Полдник						
Сдоба Выборгская	100	7,33	4,62	59,79	405	ТТК
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего Полдник	300	8,33	4,82	79,99	492	
Всего день	1617	76,99	79,00	335,53	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 творожная со сгущенкой	130/20	27,25	15,05	102,81	485	297/94
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 Завтрак	500	32,12	16	158,02	734	
Обед						
Маринад овощной из свеклы	100	2,54	6,7	13,17	123	894/83
Суп с вермишелью	250	2,65	2,88	18,52	111	112
Рыба припущенная	85	14,73	22,34	35,67	480	302
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	835	33,57	50,56	143,38	1240	
Полдник						
Пицца школьная с колбасой и сыром	100	10,71	13,37	29,92	283	413/2017
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего Полдник	300	11,49	13,42	52,54	377	
Всего день	1635	77,18	79,98	353,94	2351	

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 манная с маслом	200/10	30,62	40,29	88,24	403	ТАБЛ№4 стр 149 209 382 003
Яйцо вареное	43	5,13	4,36	0,27	61	
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	
Всего Завтрак	503	43,93	49,17	137,15	732	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	112
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,42	5,85	61,11	227	129
Капуста тушеная с мясом	35/150	13,91	12,66	9,86	609	482
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	755	20,88	19,09	114,16	1032	
Полдник						
Плюшка Московская	100	6,43	6,91	78,3	481	05.11.91г. 386
Кисломолочка	200	6,07	5,24	8,59	105	
Всего Полдник	300	12,5	12,15	86,89	586	
Всего день	1558	77,31	80,41	338,20	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						
Бутерброд с маслом	6/40	3,09	4,67	19,76	133	513
Каша гречневая с курами	40/200	28,23	38,72	122,33	489	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	536	34,78	43,9	178,19	785	
Обед						
Маринад овощной из моркови	100	1,17	8,87	7,78	115	894/83
Суп рисовый	250	2,54	3,6	19,88	122	136
Биточки из курицы с соусом	60/30	17,22	12,34	9,94	395	305
Каша пшеничная	150	3,81	2,96	21,66	128	513
Компот из св.вишни	200	0,12	0,03	16,56	67	375
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего Обед	840	28,2	28,28	96,93	929	
Полдник						
Ватрушка с творогом	30/70	13,96	7,48	44,29	553	685,695,734
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	/94 388
Всего Полдник	300	14,44	7,66	64,51	637	
Всего день	1676	77,42	79,84	339,63	2351	
Итого		779,97	805,05	3410,50	23513	
Среднее за период		78,00	80,51	341,05	2351	