МБОУ Школа №134г.о.Самара

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "КШП Виктория"
Директор _____ Шерстнева В.П.

СОГЛАСОВАНО:

_____

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория: **Учащиеся 12-18 лет**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	30	6,54	7,79		96	15
Каша молочная пшенная с маслом	240/10	6,92	10,62	32,14	252	173
Кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,24	21,17	126	1183
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Завтрак	**520**	**21,14**	**24,63**	**82,2**	**635**	
Обед						
Свекла отварная порц.	50	0,75	0,05	4,4	21	ТБЛ
Суп с вермишелью	300	3,14	5,22	20,78	143	139
Котлеты по-хлыновски из кур	50	7,91	10,28	3,86	140	417/94
Каша гречневая	200	5,91	5,46	26,71	180	ТАБЛ 2 стр 401
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**850**	**22,72**	**24,17**	**104,86**	**729**	
Полдник						
Рулет с маком	150	10,44	12,06	76,2	455	416/2005
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Всего в Полдник	**350**	**10,56**	**12,09**	**91,19**	**516**	
Всего в день	**1 720**	**54,42**	**60,89**	**278,25**	**1 880**	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из кур	75/200	25,46	34,33	46,45	597	449/94
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Завтрак	**525**	**34,83**	**41,35**	**102,87**	**924**	
Обед						
Огурец консерв.	35	0,26	0,04	0,51	3	ТБЛ стр 579
Щи с капусты сметаной	300/10	2,8	7,73	12,55	131	120
Биточки из курицы	75	14,79	14,3	10,52	230	305
Картофельное пюре	200	3,25	7,52	25,41	183	312
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**870**	**26,41**	**32,62**	**100,51**	**802**	
Полдник						
Ватрушка с творогом	150	21,95	10,88	71,08	470	453,458,504
Компот из св.фруктов	200	0,2	0,13	26,89	110	585/94
Всего в Полдник	**350**	**22,15**	**11,01**	**97,97**	**580**	
Всего в день	**1 745**	**83,39**	**84,98**	**301,35**	**2 306**	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг творожный со сметанным соусом	120/30	18,2	11,68	22,59	268	236
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Фрукт	200	1,8	0,2	19	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	**600**	**24,65**	**14,89**	**85,47**	**576**	
Обед						
Маринад овощной из моркови	50	0,58	4,45	3,89	58	894/83
Суп гороховый с картофелем	250	4,32	8,3	21,66	179	102
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,5	4,31	4,17	97	247
Рис отварной	200	4,1	6,26	33,73	208	ТБЛ
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**850**	**24,81**	**26,35**	**114,96**	**797**	
Полдник						
Колбаса запеченая в тесте	50/50	10,39	19,37	26,01	320	420/2017
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего в Полдник	**300**	**10,87**	**19,55**	**46,23**	**404**	
Всего в день	**1 750**	**60,33**	**60,79**	**246,66**	**1 777**	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Колбаса вар.отварная	75	9,6	16,65	1,13	193	ТБЛ стр 579
Макаронные изделия отварные	220	7,36	7,28	47,52	285	317
Кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,24	21,17	126	1183
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Всего в Завтрак	**545**	**23,45**	**27,65**	**90,93**	**706**	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	3,14	6,83	21,15	159	129
Рагу из курицы	70/150	21,52	24,97	24,68	410	443
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**837**	**30,17**	**40,67**	**92,25**	**857**	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	150	8,34	7,25	48,77	294	684/94 723/94
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего в Полдник	**350**	**9,34**	**7,45**	**68,97**	**381**	
Всего в день	**1 732**	**62,96**	**75,77**	**252,14**	**1 944**	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	6,22	10,98	25,24	225	173
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Какао с молоком	200	3,87	3,08	25,5	145	642
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Завтрак	**520**	**19,7**	**21,64**	**79,91**	**594**	
Обед						
Огурец консерв.	25	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Свекольник на мясном бульоне	300	1,98	3,96	14,4	101	136
Капуста тушеная с мясом	25/200	12,14	11,67	13,38	207	482/94
Кисель	200	0,01	0,01	12,82	51	591
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**800**	**18,85**	**18,65**	**69,85**	**522**	
Полдник						
Булочка со сгущенкой обсыпная	150	12,79	17,72	101,31	615	426
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Всего в Полдник	**350**	**13,57**	**17,77**	**123,93**	**709**	
Всего в день	**1 670**	**52,12**	**58,06**	**273,69**	**1 825**	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Гуляш из кур с соусом	50/50	12,83	20,5	3,62	250	277
Картофельное пюре	200	4,06	5,66	26,69	174	128
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Завтрак	**560**	**21,59**	**35,55**	**74,26**	**704**	
Всего в день	**560**	**21,59**	**35,55**	**74,26**	**704**	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Ветчина	65	14,85	12,87		176	16
Каша молочная манная с маслом	220/10	5,18	9,67	23,91	203	168ТАБЛ№2 стр174
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Завтрак	**545**	**29,4**	**29,56**	**80,33**	**706**	
Обед						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Суп гороховый с курицей	10/300	10,49	17,2	26,64	303	319
Биточки из курицы	75	14,79	14,33	10,53	230	305
Макаронные изделия отварные	200	6,69	6,62	43,2	259	317
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**885**	**38,08**	**47,03**	**134,21**	**1 112**	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	150	8,34	7,25	48,77	294	684/94 723/94
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего в Полдник	**350**	**9,34**	**7,45**	**68,97**	**381**	
Всего в день	**1 780**	**76,82**	**84,03**	**283,5**	**2 198**	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Котлеты из говядины	70	10,64	10,27	9,8	174	416/94
Рис отварной	230	4,63	7,15	38,27	236	304
Кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,24	21,17	126	1183
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Завтрак	**550**	**22,95**	**23,64**	**98,13**	**697**	
Обед						
Маринад овощной из моркови	50	0,58	4,45	3,89	58	894/83
Борщ с картофелем сметаной	300/10	2,36	7,74	18,65	154	110
Азу с кур.	60/150	17,43	21,44	19,05	339	402
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**820**	**25,68**	**36,66**	**93,1**	**806**	
Полдник						
Плюшка Московская	150	11,57	11,75	81,84	480	МРТУ 18/130-66
Компот из св.фруктов	200	0,2	0,13	26,89	110	585/94
Всего в Полдник	**350**	**11,77**	**11,88**	**108,73**	**590**	
Всего в день	**1 720**	**60,4**	**72,17**	**299,96**	**2 093**	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	23	10,6	30,33	309	223
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Фрукт	150	1,35	0,15	14,25	65	ТБЛ
Всего в Завтрак	**550**	**29**	**13,76**	**88,46**	**596**	
Обед						
Огурец консерв.	25	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Суп с вермишелью с курицей	15/300	6,92	7,4	21,16	179	139
Куры отварные	75	19,74	19,79	1,81	264	288
Каша гречневая	200	5,92	5,41	26,73	179	ТАБЛ 2 стр 401
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**865**	**37,78**	**35,79**	**99,17**	**869**	
Полдник						
Сдоба выборгская	150	17,16	12,57	107,6	612	ТТК
Кисель	200	0,01	0,01	12,82	51	591
Всего в Полдник	**350**	**17,17**	**12,58**	**120,42**	**663**	
Всего в день	**1 765**	**83,95**	**62,13**	**308,05**	**2 128**	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	35	7,63	9,08		112	15
Каша молочная Дружба с маслом	200/10	5,88	10,01	30,24	235	175
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Завтрак	**495**	**22,88**	**26,11**	**86,66**	**674**	
Обед						
Зеленый горошек консерв. порц.	25	0,78	0,05	1,63	10	ТБЛ стр 579
Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	3,14	6,83	21,15	159	129
Котлеты рыбные	75	9,89	3,43	5,48	92	234
Картофельное пюре	200	3,25	7,52	25,41	183	312
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**860**	**22,37**	**20,86**	**105,18**	**699**	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	150	12,9	10,31	91,55	510	ОКС 05.11.91г
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
Всего в Полдник	**350**	**13,9**	**10,51**	**111,75**	**597**	
Всего в день	**1 705**	**59,15**	**57,48**	**303,59**	**1 970**	

День 11

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Шницель из курицы	75	15,98	16,43	12,23	261	305
Каша гречневая	200	5,92	5,41	26,73	179	ТАБЛ 2 стр 401
Кофейный напиток с молоком	200	3,27	2,56	22,02	124	379
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Завтрак	**535**	**29,75**	**33,75**	**89,94**	**783**	
Обед						
Икра свекольная	50	0,84	3,35	4,92	53	75
Суп полевой	300	2,76	5,92	17,42	134	136
Плов из говядины	35/200	16,08	19,16	45,08	417	403/94
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Обед	**835**	**24,99**	**31,46**	**118,93**	**859**	
Полдник						
Пирожки с мясом птицы	150	19,94	24,15	53,19	510	687
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
Всего в Полдник	**357**	**20,12**	**24,19**	**68,39**	**572**	
Всего в день	**1 727**	**74,85**	**89,4**	**277,27**	**2 214**	

День 12

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
сыр порц.	30	6,54	7,79		96	15
Куры в соусе	70/50	17,86	19,46	4,05	263	290
Макаронные изделия отварные	200	6,69	6,62	43,2	259	317
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	4,53	2,98	28,89	161	ТКК
Всего в Завтрак	**600**	**35,74**	**36,88**	**91,13**	**840**	
Всего в день	**600**	**35,74**	**36,88**	**91,13**	**840**	
Итого		**725,71**	**778,13**	**2 989,84**	**21 877**	
Среднее за период		**60,48**	**64,84**	**249,15**	**1 823**	