

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

«СОГЛАСОВАНО»

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

«31» августа 2022 г.

Климова С.И.

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



Примерное 2-х недельное цикличное меню завтраков, обедов и полдников,  
для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет



ООО "КШП Виктория"

Директор

Шерстнева В.П.

СОГЛАСОВАНО:



МБОУ Школа №174г.о.Самара

Директор школы

Артемьева Г.В.

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>36,08</b>	<b>32,44</b>	<b>144,49</b>	<b>1000</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего Обед</b>	<b>840</b>	<b>33,52</b>	<b>39,82</b>	<b>117,11</b>	<b>961</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1665</b>	<b>69,60</b>	<b>72,26</b>	<b>261,60</b>	<b>1961</b>	



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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>43,68</b>	<b>43,25</b>	<b>174,80</b>	<b>1030</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>785</b>	<b>20,74</b>	<b>18,11</b>	<b>102,93</b>	<b>881</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1595</b>	<b>64,42</b>	<b>61,36</b>	<b>277,73</b>	<b>1911</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24,6</b>	<b>12,98</b>	<b>89,37</b>	<b>573</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего Обед</b>	<b>805</b>	<b>46,49</b>	<b>60,92</b>	<b>190,04</b>	<b>1485</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1615</b>	<b>71</b>	<b>73,90</b>	<b>279,41</b>	<b>2058</b>	

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
Каша пшенная	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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28,71</b>	<b>33,09</b>	<b>55,74</b>	<b>794</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>730</b>	<b>38,69</b>	<b>38,83</b>	<b>198,03</b>	<b>1129</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1530</b>	<b>67,40</b>	<b>71,92</b>	<b>253,77</b>	<b>1923</b>	



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	20/220	31,32	32,26	94,24	775	292
Яйцо	40	5,08	4,60	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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>44,82</b>	<b>41,53</b>	<b>143,35</b>	<b>1139</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>775</b>	<b>27,93</b>	<b>28,51</b>	<b>100,36</b>	<b>770</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1575</b>	<b>72,75</b>	<b>70,04</b>	<b>243,71</b>	<b>1909</b>	

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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,73</b>	<b>21,76</b>	<b>70,77</b>	<b>558</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>805</b>	<b>51,19</b>	<b>52,02</b>	<b>199,1</b>	<b>1457</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1617</b>	<b>70,92</b>	<b>73,78</b>	<b>269,87</b>	<b>2015</b>	

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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>41</b>	<b>29,27</b>	<b>199,19</b>	<b>1041</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>775</b>	<b>24,66</b>	<b>30,56</b>	<b>87,7</b>	<b>894</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1585</b>	<b>65,83</b>	<b>59,83</b>	<b>286,89</b>	<b>1935</b>	



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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>34,64</b>	<b>22,95</b>	<b>100,06</b>	<b>745</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>735</b>	<b>29,08</b>	<b>38,33</b>	<b>166,43</b>	<b>1109</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1535</b>	<b>63,72</b>	<b>61,28</b>	<b>266,49</b>	<b>1854</b>	

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	50/50	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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>41,26</b>	<b>45,34</b>	<b>149,86</b>	<b>935</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>22,94</b>	<b>24,66</b>	<b>119,4</b>	<b>1015</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1600</b>	<b>64,20</b>	<b>70,00</b>	<b>269,26</b>	<b>1950</b>	

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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>41,68</b>	<b>49,00</b>	<b>180,64</b>	<b>979</b>	
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
<b>Всего Обед</b>	<b>785</b>	<b>24,18</b>	<b>14,85</b>	<b>104,4</b>	<b>1008</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1587</b>	<b>65,86</b>	<b>63,85</b>	<b>285,04</b>	<b>1987</b>	
<b>Итого</b>		<b>675,80</b>	<b>678,22</b>	<b>2693,77</b>	<b>19503</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>67,58</b>	<b>67,82</b>	<b>269,38</b>	<b>1950</b>	