

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

 Шерстнева В.П.  
« 31 » августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

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

Роспотребнадзора по Самарской  
области

 Климova С.И.  
« 31 » августа 2021 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

 « 31 » августа 2021 г.

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

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "КШП Виктория"  
Директор

Шерстнева В.П.

МБОУ Школа № 174 г.о.Самара

Директор

СОГЛАСОВАНО:



Кондрашова Н.В.

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

Сезон:

**осенне-зимний**

Возрастная категория:

**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>						
сыр порц.	25	5,8	7,38		90	15/2005
Каша молочная Дружба с маслом	200/10	5,88	10,01	30,24	235	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>19,62</b>	<b>21,66</b>	<b>75,02</b>	<b>574</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	6	112
Суп с вермишелью с курами	10/250	4,95	4,87	16,85	131	112
Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,86	20,13	4,69	259	768
Каша гречневая	150	4,45	4,79	20,06	141	ТАБЛ 2 стр 174
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	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>825</b>	<b>29,83</b>	<b>30,81</b>	<b>95,9</b>	<b>780</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 310</b>	<b>49,45</b>	<b>52,47</b>	<b>170,92</b>	<b>1 354</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>						
Плов из кур	50/200	18,9	27,71	46,45	511	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
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	142	386
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>547</b>	<b>24,34</b>	<b>29,35</b>	<b>113,84</b>	<b>817</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	35	0,26	0,04	0,51	3	ТБЛ стр 579
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,8	5,85	7,4	89	120
Биточки из говядины	75	7,47	8,41	6,84	133	268
Каша рассыпчатая пшенная	150	6,66	6,32	38,5	238	ТБЛ № 4
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	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>21,78</b>	<b>21,47</b>	<b>109,07</b>	<b>716</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 347</b>	<b>46,12</b>	<b>50,82</b>	<b>222,91</b>	<b>1 533</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>						
Пудинг творожный с повидлом	150	23,29	14,54	27,95	336	236
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28,16</b>	<b>15,49</b>	<b>83,16</b>	<b>585</b>	
<b>Обед</b>						
Маринад овощной из моркови	50	0,58	4,45	3,89	58	894/83
Суп полевой с курицей	15/250	6,17	7,42	15,32	153	136
Тефтели рыбные с соусом	60/40	8,65	7,56	7,92	134	261
Гороховое пюре	150	7,03	14,15	24,8	255	270/94
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	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>845</b>	<b>28,02</b>	<b>34,43</b>	<b>107,75</b>	<b>853</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 345</b>	<b>56,18</b>	<b>49,92</b>	<b>190,91</b>	<b>1 438</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>						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Сосиски отварные	70	6,85	12,38	0,51	141	243
Макаронные изделия отварные	200	6,72	6,61	43,24	260	317
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 в Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21,56</b>	<b>29,64</b>	<b>88,6</b>	<b>708</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	53
Рассольник ленинградский с мясом кур	10/250	5,72	7,32	14,33	146	306
Картофель тушен. с курами	50/150	15,68	17,66	18,97	298	302
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
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>797</b>	<b>27,23</b>	<b>32,47</b>	<b>82,88</b>	<b>732</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 327</b>	<b>48,79</b>	<b>62,11</b>	<b>171,48</b>	<b>1 440</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>						
сыр порц.	25	5,8	7,38		90	15/2005
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	5,67	10,56	22,95	210	182
Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	209
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>24,43</b>	<b>26,51</b>	<b>71,84</b>	<b>625</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор порц.	35	0,39	0,07	1,33	8	71/2005
Суп с пшеном с рыбными консервами	10/250	3,92	4,99	14,83	120	136/94
Капуста тушеная с мясом	30/150	9,33	16,45	8,97	221	482
Кисель	200	0,01	0,01	12,82	51	591
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>755</b>	<b>18,46</b>	<b>22,32</b>	<b>71,15</b>	<b>559</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 280</b>	<b>42,89</b>	<b>48,83</b>	<b>142,99</b>	<b>1 184</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>						
сыр порц.	25	5,8	7,38		90	15/2005
Ветчина	50	11,42	9,9		135	16
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6,4	11,44	30,72	251	173
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>31,8</b>	<b>33,24</b>	<b>79,36</b>	<b>744</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	50	0,8	5,85	2,33	65	73
Суп гороховый с картофелем	250	4,8	10,36	22,2	201	138
Филе куриное в сметанном соусе	35/35	10,07	12,41	2,15	161	290/330
Макаронные изделия отварные	150	5,04	4,96	32,43	195	317
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	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,3</b>	<b>34,43</b>	<b>114,93</b>	<b>875</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 335</b>	<b>58,1</b>	<b>67,67</b>	<b>194,29</b>	<b>1 619</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>						
Масло сливочное порц.	10	0,05	6,38	0,07	58	14
Плов из кур	40/150	13,87	17,2	31,31	336	291
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 в Завтрак</b>	<b>457</b>	<b>17,44</b>	<b>24,1</b>	<b>67,69</b>	<b>558</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	35	0,26	0,04	0,51	3	ТБЛ стр 579
Борщ со сметаной	250/10	2,02	6,71	15,65	131	110
Печень по строгановски	40/40	10,61	7,54	4,93	130	255
Каша гречневая	150	4,45	4,79	20,06	141	ТАБЛ 2 стр 174
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	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>805</b>	<b>22,93</b>	<b>19,93</b>	<b>96,97</b>	<b>658</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 262</b>	<b>40,37</b>	<b>44,03</b>	<b>164,66</b>	<b>1 216</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 творожная со сметанным соусом	130/20	23,11	14,51	20,12	304	237
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,98</b>	<b>15,46</b>	<b>75,33</b>	<b>553</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор порц.	25	0,26	0,04	0,86	5	71/2005
Суп с вермишелью с курицей	15/250	6,58	6,85	18,52	162	139
Азу с мясом	30/150	12,13	14,24	23,69	271	370
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	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>24,26</b>	<b>22,11</b>	<b>96,49</b>	<b>681</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 250</b>	<b>52,24</b>	<b>37,57</b>	<b>171,82</b>	<b>1 234</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>						
сыр порц.	25	5,45	6,49		80	15
Каша молочная манная с маслом	200/10	5,62	11,29	24,88	224	ТАБЛ/№4 стр 149
Какао с молоком	200	4,84	4,04	27,53	166	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>19,25</b>	<b>22,3</b>	<b>73,52</b>	<b>572</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	50	0,84	3,35	4,92	53	75
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,42	5,85	16,11	127	129
Биточки из говядины	60	9,83	9,41	8,44	158	416/94
Гороховое пюре	150	7,05	14,06	24,83	254	270/94
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	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,73</b>	<b>33,52</b>	<b>110,12</b>	<b>845</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 285</b>	<b>44,98</b>	<b>55,82</b>	<b>183,64</b>	<b>1 417</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>						
Каша гречневая с мясом	50/150	23,57	19,49	39,4	427	255
Кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,24	21,17	126	1183
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
Кондитерские изделия	50	3,53	4,31	33,85	188	тбл
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>33,59</b>	<b>27,52</b>	<b>115,53</b>	<b>843</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	35	0,27	0,04	0,51	4	ТБЛ стр 579
Суп - харчо с курицей	25/250	8,58	13,77	17,47	228	154/94
Капуста тушеная с мясом	25/200	12,14	11,67	13,38	207	482/94
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	30	1,47	0,32	12,09	57	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>815</b>	<b>26,58</b>	<b>26,33</b>	<b>87,18</b>	<b>692</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 315</b>	<b>60,17</b>	<b>53,84</b>	<b>202,71</b>	<b>1 535</b>	
<b>Итого</b>		<b>499,28</b>	<b>523,09</b>	<b>1 816,34</b>	<b>13 970</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>49,93</b>	<b>52,31</b>	<b>181,63</b>	<b>1 397</b>	