

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП Виктория»

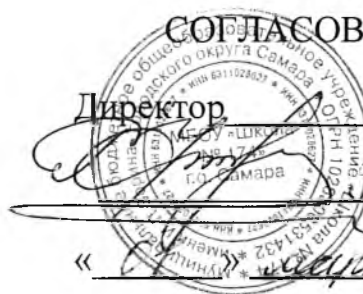


Шерстнева В.П.

«21» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



В.П. Райгужин

«21» августа 2025 г.

**Примерное 2-х недельное цикличное меню**

**завтраков, обедов**

**для учащихся общеобразовательных учреждений**

**с 7 до 11 лет**

ООО "КШП Виктория"

Директор



Шерстнева В.П.

МБОУ "Школа №174" г.о. Самара

Директор школы



Файрушин Р.И.

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

2-х недельное

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

День 1

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рец. |
|--------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                |            | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |        |
| 1                              | 2          | 3                    | 4            | 5             | 6               | 7      |
| <b>Завтрак</b>                 |            |                      |              |               |                 |        |
| Бутерброд с сыром              | 10/50      | 5,52                 | 3,08         | 21,11         | 134             | ТКК    |
| Каша молочная пшенная с маслом | 220/5      | 16,60                | 17,25        | 71,30         | 615             | 173    |
| Чай с сахаром                  | 200        | 0,12                 | 0,03         | 14,99         | 61              | 376    |
| Хлеб пшеничный                 | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| <b>Всего в Завтрак</b>         | <b>535</b> | <b>25,58</b>         | <b>20,84</b> | <b>128,51</b> | <b>912</b>      |        |
| <b>Обед</b>                    |            |                      |              |               |                 |        |
| Салат из моркови с кукурузой   | 60         | 0,83                 | 3,26         | 4,17          | 49              | 25     |
| Суп с вермишелью               | 250        | 2,62                 | 4,35         | 17,32         | 119             | 139    |
| Каша гречневая с курами        | 40/200     | 37,23                | 38,72        | 73,03         | 598             | 403/94 |
| Компот из сухофруктов          | 200        | 0,78                 | 0,05         | 22,62         | 94              | 588    |
| Хлеб пшеничный                 | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| <b>Всего в Обед</b>            | <b>800</b> | <b>44,80</b>         | <b>46,86</b> | <b>138,25</b> | <b>962</b>      |        |
| <b>Всего в день</b>            |            | <b>70,38</b>         | <b>67,70</b> | <b>266,76</b> | <b>1 874</b>    |        |

**День 2**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рец.      |
|--------------------------------|-----------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
|                                |           | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |             |
| 1                              | 2         | 3                    | 4            | 5             | 6               | 7           |
| <b>Завтрак</b>                 |           |                      |              |               |                 |             |
| Бутерброд с маслом             | 10/50     | 3,38                 | 6,86         | 21,18         | 160             | ТКК         |
| Плов из кур                    | 60/200    | 21,52                | 47,36        | 124,45        | 695             | 449/94      |
| Кофейный напиток с молоком     | 200       | 3,15                 | 3,24         | 21,17         | 126             | 1183        |
| Хлеб пшеничный                 | 50        | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3           |
| <b>Всего в Завтрак</b>         | 570       | <b>31,39</b>         | <b>57,94</b> | <b>187,91</b> | <b>1 083</b>    |             |
| <b>Обед</b>                    |           |                      |              |               |                 |             |
| Огурец консерв.                | 60        | 0,45                 | 0,07         | 0,87          | 5               | ТБЛ стр 579 |
| Борщ с курицей                 | 10/200    | 4,03                 | 5,88         | 13,02         | 121             | 57          |
| Котлеты из говядины с соусом   | 55/40     | 28,63                | 9,22         | 9,76          | 457             |             |
| Картофельное пюре              | 150       | 2,44                 | 5,64         | 19,06         | 137             | 312         |
| Чай с сахаром                  | 200       | 0,12                 | 0,03         | 14,99         | 61              | 376         |
| Хлеб пшеничный                 | 50        | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3           |
| <b>Всего в Обед</b>            | 765       | <b>39,01</b>         | <b>21,32</b> | <b>78,81</b>  | <b>883</b>      |             |
| <b>Всего в день</b>            |           | <b>70,40</b>         | <b>79,26</b> | <b>266,72</b> | <b>1 966</b>    |             |

**День 3**

| Приём пищи, наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рец. |
|----------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                  |            | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |        |
| 1                                | 2          | 3                    | 4            | 5             | 6               | 7      |
| <b>Завтрак</b>                   |            |                      |              |               |                 |        |
| Запеканка творожная со сгущенкой | 130/20     | 35,25                | 41,05        | 72,71         | 585             | 297/94 |
| Чай с сахаром                    | 200        | 0,12                 | 0,03         | 14,99         | 61              | 376    |
| Хлеб пшеничный                   | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| Фрукт                            | 100        | 1,41                 | 0,44         | 19,11         | 86              | ТБЛ    |
| <b>Всего в Завтрак</b>           | <b>500</b> | <b>40,12</b>         | <b>42,00</b> | <b>127,92</b> | <b>834</b>      |        |
| <b>Обед</b>                      |            |                      |              |               |                 |        |
| Икра кабачковая                  | 60         | 0,96                 | 7,02         | 2,79          | 78              | 73     |
| Суп гороховый                    | 250        | 4,51                 | 9,12         | 20,20         | 181             | 319    |
| Гуляш из кур с соусом            | 50/40      | 12,61                | 12,30        | 12,08         | 269             | 277    |
| Макаронные изделия отварные      | 150        | 5,01                 | 3,69         | 32,39         | 183             | 309    |
| Компот из кураги                 | 200        | 0,73                 | 0,04         | 20,58         | 86              | 348    |
| Хлеб пшеничный                   | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| <b>Всего в Обед</b>              | <b>800</b> | <b>27,16</b>         | <b>32,65</b> | <b>109,15</b> | <b>899</b>      |        |
| <b>Всего в день</b>              |            | <b>67,28</b>         | <b>74,65</b> | <b>237,07</b> | <b>1 733</b>    |        |

День 4

| Приём пищи, наименование блюда    | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рец.              |
|-----------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------|
|                                   |            | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |                     |
| 1                                 | 2          | 3                    | 4            | 5             | 6               | 7                   |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                      |              |               |                 |                     |
| Бутерброд с сыром                 | 10/50      | 5,52                 | 3,08         | 21,11         | 134             | ТКК                 |
| Каша молочная ячневая с маслом    | 200/5      | 12,10                | 39,30        | 103,73        | 532             | 168                 |
| Какао с молоком                   | 200        | 3,39                 | 2,79         | 25,13         | 139             | ТБЛ№2стр 174<br>382 |
| Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3                   |
| <b>Всего в Завтрак</b>            | <b>515</b> | <b>24,35</b>         | <b>45,65</b> | <b>171,08</b> | <b>907</b>      |                     |
| <b>Обед</b>                       |            |                      |              |               |                 |                     |
| Кукуруза консерв. порц            | 60         | 1,24                 | 0,21         | 6,11          | 31              | стр.94              |
| Рассольник ленинградский с курами | 10/200     | 24,47                | 6,27         | 27,27         | 319             | 76                  |
| Бигус с колбасой                  | 60/150     | 10,59                | 16,86        | 20,16         | 235             | 321                 |
| Кисель фруктовый                  | 200        | 0,02                 | 0,02         | 14,26         | 57              | 1096                |
| Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3                   |
| <b>Всего в Обед</b>               | <b>730</b> | <b>39,66</b>         | <b>23,84</b> | <b>88,91</b>  | <b>744</b>      |                     |
| <b>Всего в день</b>               |            | <b>64,01</b>         | <b>69,49</b> | <b>259,99</b> | <b>1 651</b>    |                     |

День 5

| Приём пищи, наименование блюда           | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рец. |
|------------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                          |            | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |        |
| 1                                        | 2          | 3                    | 4            | 5             | 6               | 7      |
| <b>Завтрак</b>                           |            |                      |              |               |                 |        |
| Макароны отварные с сыром                | 210        | 8,97                 | 26,74        | 93,15         | 692             | 204    |
| Яйцо вареное                             | 40         | 5,08                 | 4,60         | 0,28          | 63              | 209    |
| Чай с сахаром                            | 200        | 0,12                 | 0,03         | 14,99         | 61              | 376    |
| Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                   | <b>500</b> | <b>17,51</b>         | <b>31,85</b> | <b>129,53</b> | <b>918</b>      |        |
| <b>Обед</b>                              |            |                      |              |               |                 |        |
| Огурец консерв.                          | 60         | 0,75                 | 0,09         | 1,46          | 10              | стр.94 |
| Суп картофельный с пшеном, рыбн. консерв | 10/200     | 3,48                 | 3,91         | 42,12         | 199             | 101    |
| Тефтели из курицы с соусом               | 60/30      | 34,70                | 19,56        | 8,06          | 371             | 287    |
| Гороховое пюре                           | 150        | 9,83                 | 17,98        | 34,69         | 340             | 199    |
| Компот из сухофруктов                    | 200        | 0,78                 | 0,05         | 22,62         | 94              | 588    |
| Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| <b>Всего в Обед</b>                      | <b>760</b> | <b>52,88</b>         | <b>42,07</b> | <b>130,06</b> | <b>1 116</b>    |        |
| <b>Всего в день</b>                      |            | <b>70,39</b>         | <b>73,92</b> | <b>259,59</b> | <b>2 034</b>    |        |

День 6

| Приём пищи, наименование блюда    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рец. |
|-----------------------------------|-----------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                   |           | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |        |
| 1                                 | 2         | 3                    | 4            | 5             | 6               | 7      |
| <b>Завтрак</b>                    |           |                      |              |               |                 |        |
| Бутерброд с колбасой              | 50/50     | 9,35                 | 10,25        | 21,79         | 217             | ТКК    |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 200/10    | 31,06                | 23,05        | 67,27         | 421             | 173    |
| Чай с сахаром                     | 200       | 0,12                 | 0,03         | 14,99         | 61              | 376    |
| Хлеб пшеничный                    | 50        | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| <b>Всего в Завтрак</b>            | 560       | <b>43,87</b>         | <b>33,81</b> | <b>125,16</b> | <b>801</b>      |        |
| <b>Обед</b>                       |           |                      |              |               |                 |        |
| Икра свекольная                   | 60        | 1,01                 | 4,02         | 5,90          | 64              | 75     |
| Суп гороховый с курицей           | 10/200    | 6,03                 | 9,28         | 24,16         | 373             | 81     |
| Гуляш из кур с соусом             | 35/35     | 8,98                 | 14,34        | 23,20         | 265             | 277    |
| Макаронные изделия отварные       | 150       | 5,02                 | 4,97         | 32,40         | 194             | 317    |
| Компот из кураги                  | 200       | 0,73                 | 0,04         | 20,58         | 86              | 348    |
| Хлеб пшеничный                    | 50        | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| <b>Всего в Обед</b>               | 740       | <b>25,11</b>         | <b>33,13</b> | <b>127,35</b> | <b>1 084</b>    |        |
| <b>Всего в день</b>               |           | <b>68,98</b>         | <b>66,94</b> | <b>252,51</b> | <b>1 885</b>    |        |

День 7

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рец.            |
|--------------------------------|-----------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------|
|                                |           | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |                   |
| 1                              | 2         | 3                    | 4            | 5             | 6               | 7                 |
| <b>Завтрак</b>                 |           |                      |              |               |                 |                   |
| Бутерброд с маслом             | 10/50     | 3,38                 | 6,86         | 21,18         | 160             | ТКК               |
| Плов из мяса                   | 30/200    | 32,47                | 31,96        | 108,40        | 713             | 403/94            |
| Кофейный напиток с молоком     | 200       | 3,15                 | 3,24         | 21,17         | 126             | 1183              |
| Хлеб пшеничный                 | 50        | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3                 |
| <b>Всего в Завтрак</b>         | 540       | <b>42,34</b>         | <b>42,54</b> | <b>171,86</b> | <b>1 101</b>    |                   |
| <b>Обед</b>                    |           |                      |              |               |                 |                   |
| Икра кабачковая                | 60        | 0,96                 | 7,02         | 2,79          | 78              | 73                |
| Щи из свежей капусты с курицей | 10/200    | 4,39                 | 5,90         | 10,34         | 112             | 67                |
| Биточки из курицы с соусом     | 60/30     | 12,22                | 12,34        | 9,94          | 333             | 305               |
| Каша гречневая                 | 150       | 4,44                 | 4,10         | 20,06         | 135             | ТАБЛ 2<br>стр 174 |
| Компот из сухофруктов          | 200       | 0,78                 | 0,05         | 22,62         | 94              | 588               |
| Хлеб пшеничный                 | 50        | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3                 |
| <b>Всего в Обед</b>            | 760       | <b>26,13</b>         | <b>29,89</b> | <b>86,86</b>  | <b>854</b>      |                   |
| <b>Всего в день</b>            |           | <b>68,47</b>         | <b>72,43</b> | <b>258,72</b> | <b>1 955</b>    |                   |

День 8

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рец. |
|--------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|                                |            | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |        |
| 1                              | 2          | 3                    | 4            | 5             | 6               | 7      |
| <b>Завтрак</b>                 |            |                      |              |               |                 |        |
| Запеканка творожная с повидлом | 130/20     | 41,00                | 24,81        | 141,27        | 609             | 223    |
| Чай с сахаром                  | 200        | 0,12                 | 0,03         | 14,99         | 61              | 376    |
| Хлеб пшеничный                 | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| Фрукт                          | 100        | 1,41                 | 0,44         | 19,11         | 86              | ТБЛ    |
| <b>Всего в Завтрак</b>         | <b>500</b> | <b>45,87</b>         | <b>25,76</b> | <b>196,48</b> | <b>858</b>      |        |
| <b>Обед</b>                    |            |                      |              |               |                 |        |
| Маринад овощной из моркови     | 60         | 0,70                 | 5,32         | 4,67          | 69              | 894/83 |
| Суп с вермишелью с курами      | 10/200     | 4,45                 | 4,36         | 13,49         | 311             | 112    |
| Тефтели рыбные с соусом        | 60/40      | 7,71                 | 19,91        | 7,32          | 339             | 261    |
| Картофельное пюре              | 150        | 2,44                 | 5,64         | 19,06         | 137             | 312    |
| Напиток из шиповника           | 200        | 0,48                 | 0,18         | 20,22         | 84              | 388    |
| Хлеб пшеничный                 | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3      |
| <b>Всего в Обед</b>            | <b>770</b> | <b>19,12</b>         | <b>35,89</b> | <b>85,87</b>  | <b>1 042</b>    |        |
| <b>Всего в день</b>            |            | <b>64,99</b>         | <b>61,65</b> | <b>282,35</b> | <b>1 900</b>    |        |

День 9

| Приём пищи, наименование блюда    | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рец.            |
|-----------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------|
|                                   |            | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |                   |
| 1                                 | 2          | 3                    | 4            | 5             | 6               | 7                 |
| <b>Завтрак</b>                    |            |                      |              |               |                 |                   |
| Бутерброд с сыром                 | 10/50      | 5,52                 | 3,08         | 21,11         | 134             | ТКК               |
| Каша молочная пшеничная с маслом  | 200/10     | 5,86                 | 10,08        | 144,90        | 614             | ТАБЛ№4<br>стр 149 |
| Какао с молоком                   | 200        | 4,64                 | 4,98         | 27,13         | 172             | 382               |
| Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3                 |
| <b>Всего в Завтрак</b>            | <b>520</b> | <b>19,36</b>         | <b>18,62</b> | <b>214,25</b> | <b>1 022</b>    |                   |
| <b>Обед</b>                       |            |                      |              |               |                 |                   |
| Кукуруза консерв. порц            | 60         | 1,24                 | 0,21         | 6,11          | 31              | стр.94            |
| Рассольник ленинградский с курами | 10/200     | 4,47                 | 6,27         | 11,27         | 381             | 76                |
| Капуста тушеная с курицей         | 30/150     | 36,01                | 45,45        | 8,87          | 190             | 482/94            |
| Кисель фруктовый                  | 200        | 0,02                 | 0,02         | 14,26         | 57              | 1096              |
| Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,34                 | 0,48         | 21,11         | 102             | 3                 |
| <b>Всего в Обед</b>               | <b>700</b> | <b>45,08</b>         | <b>52,43</b> | <b>61,62</b>  | <b>761</b>      |                   |
| <b>Всего в день</b>               |            | <b>64,44</b>         | <b>71,05</b> | <b>275,87</b> | <b>1 783</b>    |                   |

День 10

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг. ценность | № рец. |
|--------------------------------|-----------|----------------------|---------------|-----------------|-----------------|--------|
|                                |           | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                 |        |
| 1                              | 2         | 3                    | 4             | 5               | 6               | 7      |
| <b>Завтрак</b>                 |           |                      |               |                 |                 |        |
| Бутерброд с маслом             | 10/50     | 3,38                 | 6,86          | 21,18           | 160             | ТКК    |
| Каша гречневая с курами        | 40/200    | 36,23                | 37,13         | 84,11           | 589             | 403/94 |
| Кофейный напиток с молоком     | 200       | 4,72                 | 3,81          | 24,42           | 151             | 379    |
| Хлеб пшеничный                 | 50        | 3,34                 | 0,48          | 21,11           | 102             | 3      |
| <b>Всего в Завтрак</b>         | 550       | <b>47,67</b>         | <b>48,28</b>  | <b>150,82</b>   | <b>1 002</b>    |        |
| <b>Обед</b>                    |           |                      |               |                 |                 |        |
| Винегрет                       | 60        | 0,87                 | 2,69          | 5,11            | 48              | 2      |
| Суп полевой с курами           | 10/200    | 4,69                 | 4,73          | 14,25           | 118             | 80     |
| Плов из кур                    | 30/150    | 11,41                | 14,87         | 31,31           | 505             | 291    |
| Компот из сухофруктов          | 200       | 0,78                 | 0,05          | 22,62           | 94              | 588    |
| Хлеб пшеничный                 | 50        | 3,34                 | 0,48          | 21,11           | 102             | 3      |
| <b>Всего в Обед</b>            | 700       | <b>21,09</b>         | <b>22,82</b>  | <b>94,40</b>    | <b>867</b>      |        |
| <b>Всего в день</b>            |           | <b>68,76</b>         | <b>71,10</b>  | <b>245,22</b>   | <b>1 869</b>    |        |
| <b>Итого</b>                   |           | <b>678,09</b>        | <b>708,19</b> | <b>2 604,81</b> | <b>18 652</b>   |        |
| <b>Среднее за период</b>       |           | <b>67,81</b>         | <b>70,82</b>  | <b>260,48</b>   | <b>1 865</b>    |        |