

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

« 01 » марта 20 23 г.

«СОГЛАСОВАНО»

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

Климова С.И.

« 01 » марта 20 23 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

№ 167 г.о. Самары



Н.С. Дороев

« 01 » марта 20 23 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню завтраков, обедов и полдников,

для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 до 11 лет

Согласовано с представителями родительской общественности:

1. Орлова Е.А. 4, А" / Орлова Е.А.
2. Ластухина Е.В. 3, А" / Ластухина Е.В.

ООО "КШП Виктория"  
Директор



Шерстнева В.П.

МБОУ Школа №167 г. Самара  
Директор



СОГЛАСОВАНО:

*Дозорец*  
Дозорец Ю.С.

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

Сезон: **весенне-летний**

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	3,52	4,8	23,75	152	465/94
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	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>840</b>	<b>31,71</b>	<b>40,43</b>	<b>105,27</b>	<b>912</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка Московская	100	6,9	7,14	53,18	305	МРТУ
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,38</b>	<b>7,32</b>	<b>73,4</b>	<b>389</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1665</b>	<b>75,17</b>	<b>80,19</b>	<b>323,16</b>	<b>2301</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	37,66	22,38	163,02	820	403/94
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>46,13</b>	<b>33,43</b>	<b>211,92</b>	<b>1149</b>	
Обед						
Маринад овощной из моркови	60	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Борщ со сметаной	250/10	2,02	6,71	15,65	354	110
Тефтели рыбные	90	9,45	5,63	11,78	136	324/94
Перловка с овощами	150	9,57	8,4	32,75	166	378
Сок фрукт-ягод.	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>795</b>	<b>26,79</b>	<b>21,71</b>	<b>111,93</b>	<b>895</b>	
Полдник						
Сосиска в тесте	100	17,46	20,71	63,01	478	420
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>17,58</b>	<b>20,74</b>	<b>78,00</b>	<b>539</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1595</b>	<b>90,50</b>	<b>75,88</b>	<b>401,85</b>	<b>2583</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 из творога с морковью с повидлом	100/10	10,95	8,84	27,79	235	224
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
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>16,5</b>	<b>10,01</b>	<b>92,56</b>	<b>527</b>	
Обед						
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>	
Полдник						
Пирожки печеные с картофелем	100	5,71	5,03	32,76	199	406/467
Компот из св.ягоды	200	0,19	0,07	22,83	93	585/94
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>55,59</b>	<b>292</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1615</b>	<b>69</b>	<b>76,03</b>	<b>338,19</b>	<b>2304</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
Омлет	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						
Салат из моркови с кукурузой	60	3,26	0,04	0,86	75	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
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	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>765</b>	<b>41,99</b>	<b>38,70</b>	<b>200,43</b>	<b>1209</b>	
Полдник						
Рогалик "Тольяттинский"	100	8,6	6,87	61,03	340	ОКС
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>7,07</b>	<b>81,23</b>	<b>427</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1530</b>	<b>80,30</b>	<b>78,86</b>	<b>337,40</b>	<b>2430</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
Макаронник с мясом	20/220	31,32	32,26	94,24	775	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>39,79</b>	<b>43,31</b>	<b>143,14</b>	<b>1104</b>	
Обед						
Салат из конс. огур. и зел. горошка	60	0,2	0,03	0,63	4	112
Суп - харчо с курицей	10/200	6,12	11,44	17,47	197	154/94
Биточки из курицы	90	11,83	11,46	8,42	184	305
Каша гречневая	150	4,44	4,79	20,03	141	171
Кисель фруктовый	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>27,93</b>	<b>28,51</b>	<b>100,36</b>	<b>770</b>	
Полдник						
Гребешок с повидлом	100	8,5	7,86	69,2	382	462
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,28</b>	<b>7,91</b>	<b>91,82</b>	<b>476</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1575</b>	<b>77,00</b>	<b>79,73</b>	<b>335,32</b>	<b>2350</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 гороховый	200	1,39	5,24	9,9	92	102
Печень тушеная в соусе	45/45	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>765</b>	<b>51,19</b>	<b>52,02</b>	<b>199,1</b>	<b>1457</b>	
Полдник						
Пирожок с повидлом	70/30	5,9	5,18	50,8	273	ТБЛ
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
<b>Всего Полдник</b>	<b>307</b>	<b>6,08</b>	<b>5,22</b>	<b>66</b>	<b>335</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1617</b>	<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,87</b>	<b>2350</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						
Салат из конс. огур. и лука	60	0,2	0,03	0,63	4	115
Щи из свежей капусты с мясом кур	10/250	4,45	6,91	9,25	117	295
Биточки из говядины с соусом	50/40	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>24,60</b>	<b>30,55</b>	<b>87,8</b>	<b>895</b>	
Полдник						
Колбаса запеченая в тесте	50/50	10,39	19,37	26,01	320	420/2017
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,17</b>	<b>19,42</b>	<b>48,63</b>	<b>414</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1585</b>	<b>76,94</b>	<b>79,24</b>	<b>335,64</b>	<b>2350</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						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	73
Суп полевой	200	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>710</b>	<b>29,67</b>	<b>44,94</b>	<b>168,12</b>	<b>1177</b>	
Полдник						
Булочка "Домашняя"	100	7,59	13,6	60,4	394	424
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,39</b>	<b>18,6</b>	<b>68,8</b>	<b>496</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1535</b>	<b>77,70</b>	<b>86,49</b>	<b>336,98</b>	<b>2418</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						
Гуляш из кур	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	10/200	2,24	6,78	16,42	136	110
Котлета из говядины	90	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>775</b>	<b>22,94</b>	<b>24,66</b>	<b>119,4</b>	<b>1015</b>	
Полдник						
Ватрушки с творогом	70/30	12,32	9,4	45,58	316	410,468
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,8</b>	<b>9,58</b>	<b>65,8</b>	<b>400</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1600</b>	<b>77,00</b>	<b>79,58</b>	<b>335,06</b>	<b>2350</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						
Салат из конс. огур. и зел. горошка	60	0,2	0,03	0,63	4	112
Суп с вермишелью с курицей	15/250	6,58	6,85	18,52	297	139
Биточки из рыбные	70	9,03	2,77	7,19	315	255
Картофельное пюре	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>24,19</b>	<b>14,85</b>	<b>104,7</b>	<b>1010</b>	
Полдник						
Пицца школьная с колбасой и сыром	100	10,14	12,91	29,76	276	413/2017
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	389
<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,14</b>	<b>13,11</b>	<b>49,96</b>	<b>363</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1587</b>	<b>77,01</b>	<b>76,96</b>	<b>335,27</b>	<b>2352</b>	
<b>Итого</b>		<b>777,54</b>	<b>791,96</b>	<b>3414,74</b>	<b>23788</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>77,75</b>	<b>79,20</b>	<b>341,47</b>	<b>2379</b>	