

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»



Шерстнева В.П.

« 30 » августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

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

Климова 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

№ 167 г.о. Самары



Дорозев Ю.С.

« 31 » августа 2021 г.

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

Представители родительской общности:

- |    |                |        |  |   |                |
|----|----------------|--------|--|---|----------------|
| 1. | Ластухина Е.В. | 2 "А"  |  | / | Ластухина Е.В. |
| 2. | Морозова Н.В.  | 11 "А" |  | / | Морозова Н.В.  |
| 3. | Сасарова Т.Н.  | 6 "А"  |  | / | Сасарова Т.Н.  |



ООО "КШП Виктория"  
Директор

Шерстнева В.П.



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ Школа №167г.о.Самара  
Директор

Дозорец Ю.С.

**МЕНЮ 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	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
сыр порц.	15	3,27	3,9		48	15
Каша молочная пшенная с маслом	220/5	6,6	7,25	30,71	215	173
Кофейный напиток с молоком	200	3,27	2,56	22,02	124	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>16,48</b>	<b>14,19</b>	<b>73,84</b>	<b>489</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	25	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Суп с вермишелью	250	2,62	4,36	17,33	119	139
Биточки из курицы	50	9,86	9,55	7,02	153	305
Каша гречневая	150	4,43	4,1	20,03	135	ТАБЛ 2 стр 401
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 в Обед</b>	<b>750</b>	<b>22,14</b>	<b>18,96</b>	<b>96,15</b>	<b>643</b>	
<b>Полдник</b>						
Рулет с маком	100	6,96	8,04	50,8	303	416/2005
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,08</b>	<b>8,07</b>	<b>65,79</b>	<b>364</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 540</b>	<b>45,7</b>	<b>41,21</b>	<b>235,78</b>	<b>1 496</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	50/200	18,18	26,97	46,45	501	449/94
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24,96</b>	<b>36,62</b>	<b>92,76</b>	<b>800</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза консерв. порц	25	0,52	0,09	2,55	13	стр.94
Щи из свежей капусты со сметаной	250/15	2,35	6,56	9,74	107	120
Мясо тушеное	30/30	8,88	10,31	2,29	137	256
Каша рассыпчатая перловая	200	6,01	5,78	42,91	248	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	25	1,22	0,26	10,08	48	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>825</b>	<b>23,1</b>	<b>23,53</b>	<b>111,3</b>	<b>749</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка со сгущенкой обсыпная	100	8,68	16,9	67,57	457	426
Компот из св.фруктов	200	0,2	0,13	26,89	110	585/94
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,88</b>	<b>17,03</b>	<b>94,46</b>	<b>567</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 635</b>	<b>56,94</b>	<b>77,18</b>	<b>298,52</b>	<b>2 116</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 со сметанным соусом	100/30	16,97	11,99	22,35	265	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	200	2,82	0,88	38,22	172	ТБЛ
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,25</b>	<b>13,38</b>	<b>96,67</b>	<b>600</b>	
<b>Обед</b>						
Свекла отварная порц.	50	0,75	0,05	4,4	21	ТБЛ
Суп гороховый с мясом	15/250	9,26	14,2	22,2	254	138
Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,5	4,31	4,17	97	247
Картофельное пюре	150	3,05	4,25	20,02	131	128
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 в Обед</b>	<b>840</b>	<b>28,9</b>	<b>23,6</b>	<b>104,6</b>	<b>747</b>	
<b>Полдник</b>						
Колбаса в тесте	50/50	12,15	17,31	32,07	333	685,695,734 /94
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,63</b>	<b>17,49</b>	<b>52,29</b>	<b>417</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 720</b>	<b>64,78</b>	<b>54,46</b>	<b>253,56</b>	<b>1 764</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>						
Сосиски отварные	70	7,28	14,07	0,56	158	243
Макаронные изделия отварные	200	6,69	6,62	43,2	259	317
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,27</b>	<b>24,02</b>	<b>84,13</b>	<b>634</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	73
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,29	5,16	14,76	115	129
Рагу из курицы	50/150	16,42	19,82	24,68	343	443
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
Хлеб ржаной	25	1,22	0,26	10,08	48	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>792</b>	<b>24,3</b>	<b>32,41</b>	<b>88,38</b>	<b>743</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с картофелем	100	5,71	5,03	32,76	199	406/467
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,71</b>	<b>5,23</b>	<b>52,96</b>	<b>286</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 612</b>	<b>51,28</b>	<b>61,66</b>	<b>225,47</b>	<b>1 663</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 молочная геркулесовая с маслом	200/15	6,1	14,93	25,44	261	ТБЛ№4 стр 149
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17,91</b>	<b>22,8</b>	<b>71,96</b>	<b>565</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	25	0,19	0,03	0,36	2	ТБЛ стр 579
Суп с пшеном с рыбными консервами	10/250	3,92	4,99	14,83	120	136/94
Капуста тушеная с мясом	35/150	13,91	12,66	9,86	209	482
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 в Обед</b>	<b>745</b>	<b>22,6</b>	<b>18,44</b>	<b>70,5</b>	<b>538</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	100	14,63	7,26	47,39	313	453,458,504
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>15,41</b>	<b>7,31</b>	<b>70,01</b>	<b>407</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 550</b>	<b>55,92</b>	<b>48,55</b>	<b>212,47</b>	<b>1 510</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>						
Ветчина	60	13,7	11,88		162	16
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	5,86	10,08	24,9	214	ТАБЛ№4 стр 149
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 в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23,02</b>	<b>22,47</b>	<b>61</b>	<b>539</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	73
Суп гороховый с мясом	15/250	9,26	14,2	22,2	254	138
Котлеты рубленные из курицы	50	10,36	11,36	6,36	169	305
Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,97	32,4	194	317
Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>765</b>	<b>29,61</b>	<b>37,71</b>	<b>107,24</b>	<b>887</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с картофелем	100	5,56	4,83	32,51	196	684/94 723/94
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,56</b>	<b>5,03</b>	<b>52,71</b>	<b>283</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 585</b>	<b>59,2</b>	<b>65,21</b>	<b>220,95</b>	<b>1 709</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 говядины	50/200	19,49	20,38	41,02	425	403/94
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	19,26	115	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25,84</b>	<b>30,09</b>	<b>81,46</b>	<b>700</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	35	0,26	0,04	0,51	3	ТБЛ стр 579
Борщ со сметаной	250/10	2,02	6,71	15,65	131	110
Биточки из говядины*	55	8,33	8,79	7,67	143	795
Каша ячневая	150	3,54	4,3	22,96	145	ТБЛ № 4
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 в Обед</b>	<b>775</b>	<b>19,49</b>	<b>20,63</b>	<b>100,6</b>	<b>666</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка Московская	100	6,89	7,12	53,2	304	МРТУ 18/130-66
Компот из св.фруктов	200	0,2	0,13	26,89	110	585/94
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,09</b>	<b>7,25</b>	<b>80,09</b>	<b>414</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 585</b>	<b>52,42</b>	<b>57,97</b>	<b>262,15</b>	<b>1 780</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 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	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>27,87</b>	<b>11,55</b>	<b>85,54</b>	<b>558</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза консерв. порц	25	0,52	0,09	2,55	13	стр.94
Суп с вермишелью с мясом	15/250	7,11	6,72	18,52	163	139
Азу с кур.	60/150	17,43	21,44	19,05	339	402
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>28,88</b>	<b>28,91</b>	<b>81,45</b>	<b>701</b>	
<b>Полдник</b>						
Сдоба Выборгская	100	7,57	5,56	65,48	342	ТТК
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
<b>Всего в Полдник</b>	<b>307</b>	<b>7,74</b>	<b>5,6</b>	<b>80,62</b>	<b>404</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 557</b>	<b>64,49</b>	<b>46,06</b>	<b>247,61</b>	<b>1 663</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 Дружба с маслом	200/15	6,33	14,33	33,45	288	257/94 ТБЛ№4
Какао с молоком	200	3,39	2,79	25,13	139	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>18,51</b>	<b>24,09</b>	<b>79,69</b>	<b>609</b>	
<b>Обед</b>						
Зеленый горошек консерв. порц.	25	0,78	0,05	1,63	10	ТБЛ стр 579
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,42	5,85	16,11	127	129
Котлеты из рыбы	75	9,45	5,63	11,77	136	324/94
Картофельное пюре	180	3,14	6,49	25,19	172	472
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 в Обед</b>	<b>815</b>	<b>21,13</b>	<b>18,8</b>	<b>108,52</b>	<b>689</b>	
<b>Полдник</b>						
Рогалик "Тольяттинский"	100	8,6	6,87	61,03	340	ОКС 05.11.91г
Сок фрукт-ягод.	200	1	0,2	20,2	87	389
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>7,07</b>	<b>81,23</b>	<b>427</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 605</b>	<b>49,24</b>	<b>49,96</b>	<b>269,44</b>	<b>1 725</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>						
Куры в сметанном соусе	35/35	9,07	10,44	1,78	137	290/330
Макаронные изделия отварные	200	6,68	4,92	43,19	244	309
Кофейный напиток с молоком	200	3,27	2,56	22,02	124	379
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22,36</b>	<b>18,4</b>	<b>88,1</b>	<b>607</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	50	0,84	3,35	4,92	53	75
Суп полевой с курицей	15/250	6,17	7,42	15,32	153	136
Тефтели из говядины с соусом	50/30	6,76	9,78	7,56	145	278
Каша пшеничная	180	4,57	3,55	25,99	154	513
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 в Обед</b>	<b>850</b>	<b>23,68</b>	<b>24,89</b>	<b>107,6</b>	<b>749</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с мясом рисом	65/35	13,44	12,81	43,19	342	687/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,18	0,04	15,2	62	377
<b>Всего в Полдник</b>	<b>307</b>	<b>13,62</b>	<b>12,85</b>	<b>58,39</b>	<b>404</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 677</b>	<b>59,66</b>	<b>56,14</b>	<b>254,09</b>	<b>1 759</b>	
<b>Итого</b>		<b>559,63</b>	<b>558,41</b>	<b>2 480,04</b>	<b>17 185</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>55,96</b>	<b>55,84</b>	<b>248</b>	<b>1 718</b>	