

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист – эксперт

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы

отдела надзора по гигиене детей  
и подростков Управления

№ 137 г.о. Самара



Шерстнева В.П.

« 31 » августа 2011 г.

Роспотребнадзора по Самарской  
области

Климова С.И.

« 31 » августа 2011 г.



« 31 » августа 2011 г.

Управление Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Самарской области  
(Управление Роспотребнадзора  
по Самарской области)

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



ООО "КШП Виктория"  
Директор

Щерстнева В.П.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ Школа №137 г.о.Самара

**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	5,45	6,49		80	15
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6,4	11,44	30,72	251	173
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>19,79</b>	<b>22,2</b>	<b>75,5</b>	<b>580</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	6	112
Суп с вермишелью с курицей	15/250	6,58	6,85	18,52	162	139
Котлеты по-хлыновски из кур	50	7,91	10,28	3,86	140	417/94
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>23,02</b>	<b>21,93</b>	<b>84,62</b>	<b>629</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 235</b>	<b>42,81</b>	<b>44,13</b>	<b>160,12</b>	<b>1 209</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	80/150	25,21	30,11	34,41	509	449/94
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>490</b>	<b>33,44</b>	<b>41,01</b>	<b>83,12</b>	<b>835</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	35	0,27	0,04	0,56	4	ТБЛ стр 579
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,37	6,7	10,52	112	120
Биточки из курицы	50	9,86	9,53	7,02	153	305
Каша перловая	150	3,06	3,99	21,81	135	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>745</b>	<b>19,68</b>	<b>20,79</b>	<b>83,64</b>	<b>600</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 235</b>	<b>53,12</b>	<b>61,8</b>	<b>166,76</b>	<b>1 435</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	120/30	18,2	11,68	22,59	268	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>23,07</b>	<b>12,63</b>	<b>77,8</b>	<b>517</b>	
<b>Обед</b>						
Маринад овощной из моркови	50	0,58	4,45	3,89	58	894/83
Суп полевой с курицей	10/250	5,8	6,53	13,94	138	136
Рыба, тушенная с овощами	35/35	7,39	3,42	3,07	73	247
Гороховое пюре	150	7,05	14,06	24,83	254	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>780</b>	<b>24,94</b>	<b>28,99</b>	<b>89,46</b>	<b>719</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 280</b>	<b>48,01</b>	<b>41,62</b>	<b>167,26</b>	<b>1 236</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	60	5,87	10,61	0,44	121	243
Макаронные изделия отварные	200	6,69	6,62	43,2	259	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>520</b>	<b>20,55</b>	<b>27,88</b>	<b>88,49</b>	<b>687</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	15/150	9,28	11,61	22,46	231	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>732</b>	<b>15,94</b>	<b>23,94</b>	<b>76,08</b>	<b>583</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 252</b>	<b>36,49</b>	<b>51,82</b>	<b>164,57</b>	<b>1 270</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
Ветчина	35	8,51	7,88		105	16
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,51	13,6	27,62	263	ТБ/ЛН№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>520</b>	<b>29,65</b>	<b>32,49</b>	<b>76,26</b>	<b>716</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	12,42	11,38	9,86	192	482
Кисель фруктовый	200	0,02	0,02	14,26	57	1096
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>20,09</b>	<b>16,94</b>	<b>61,39</b>	<b>479</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 245</b>	<b>49,74</b>	<b>49,43</b>	<b>137,65</b>	<b>1 195</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
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Какао с молоком	200	4,64	4,98	27,13	172	382
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>24,13</b>	<b>27,84</b>	<b>73,4</b>	<b>641</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	73
Суп гороховый с картофелем	250	4,7	15,81	19,05	237	138
Биточки из курицы	50	9,86	9,53	7,02	153	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>750</b>	<b>24,55</b>	<b>37,49</b>	<b>104,75</b>	<b>854</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 275</b>	<b>48,68</b>	<b>65,33</b>	<b>178,15</b>	<b>1 495</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
Гуляш из говядины с соусом	35/30	10,79	11,88	2,62	161	401
Рис отварной	180	3,69	5,63	30,36	187	ТБЛ
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>505</b>	<b>22,47</b>	<b>28,16</b>	<b>77,83</b>	<b>655</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец консерв.	35	0,26	0,04	0,51	3	ТБЛ стр 579
Борщ со сметаной	250/10	2,24	6,78	16,42	136	110
Печень тушеная в соусе	40/40	10,76	6,96	7,21	135	408/94
Каша гречневая	150	4,44	4,1	20,06	135	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>775</b>	<b>21,82</b>	<b>18,41</b>	<b>87,93</b>	<b>605</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 280</b>	<b>44,29</b>	<b>46,57</b>	<b>165,75</b>	<b>1 260</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>						
Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	6	112
Суп с вермишелью с курицей	15/250	6,58	6,85	18,52	162	139
Азу с кур.	35/150	11,75	15,7	19,05	265	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>735</b>	<b>22,43</b>	<b>23,25</b>	<b>79,78</b>	<b>619</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 235</b>	<b>50,3</b>	<b>34,8</b>	<b>165,32</b>	<b>1 177</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.	30	6,54	7,79		96	15
Каша молочная Дружба с маслом	200/10	5,88	10,01	30,24	235	175
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>21,56</b>	<b>23,28</b>	<b>59,75</b>	<b>535</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор порц.	35	0,39	0,07	1,33	8	71/2005
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,29	5,16	14,76	115	129
Котлеты рыбные	60	7,91	2,74	4,38	74	234
Гороховое пюре	150	9,91	18,26	34,97	344	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>755</b>	<b>24,62</b>	<b>26,76</b>	<b>99,17</b>	<b>737</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 245</b>	<b>46,18</b>	<b>50,04</b>	<b>158,92</b>	<b>1 272</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
Куры отварные	60	14,67	13,86	0,16	184	288
Каша пшеничная	200	5,08	3,95	28,88	171	513
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>520</b>	<b>27,74</b>	<b>28,46</b>	<b>73,89</b>	<b>662</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	50	0,84	3,35	4,92	53	75
Суп картофельны с фрикадельками	15/250	4,96	4,89	16,43	130	131/94
Плов из отварной говядины	30/150	12,29	13,4	30,76	293	375
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	003
<b>Всего в Обед</b>	<b>745</b>	<b>22,21</b>	<b>22,17</b>	<b>95,84</b>	<b>672</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 265</b>	<b>49,94</b>	<b>50,63</b>	<b>169,73</b>	<b>1 334</b>	
<b>Итого</b>		<b>476,5</b>	<b>496,71</b>	<b>1 637,39</b>	<b>12 928</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>47,65</b>	<b>49,67</b>	<b>163,74</b>	<b>1 293</b>	