

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МАОУ СОШ №47



Бобров В.С.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО "Штум"



Штукарь А.А.

**УТВЕРЖДАЮ**

Дараган  
Людмила  
Юрьевна



ИП Дараган Л.Ю.

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся образовательных организаций  
1-4 классы**



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №47

Бобров В.С.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Штум"



Примерное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	цена руб	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом		230	8,83	12,63	40,41	310,02	173
	Бутерброд горячий с мясом и сыром		70	14,67	13,87	14,54	237,68	4м/320к
	Кофейный напиток с молоком		200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>540</b>	<b>30,30</b>	<b>31,22</b>	<b>90,39</b>	<b>758,42</b>
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы, помидоры)		60	0,42	0,09	2,01	10,17	71
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		200	6,12	9,38	7,90	142,06	88
	Биточки особые с соусом 80/30		110	14,01	11,82	14,28	215,89	269сг/330
	Макаронные изделия отварные		150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Компот из сухофруктов с вит С		200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>800</b>	<b>34,33</b>	<b>26,82</b>	<b>122,43</b>	<b>939,7</b>
ПОЛДНИК	Печенье		20	1,70	2,26	13,94	82,9	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1780</b>	<b>74,68</b>	<b>68,07</b>	<b>270,82</b>	<b>2071,22</b>	
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы свежие		40	0,28	0,04	0,76	4,8	71
	Гуляш из отварного мяса		90	9,37	25,78	1,98	278,59	260мс
	Каша рассыпчатая рисовая		150	3,45	5,90	35,40	208,56	171
	Какао с молоком		200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>520</b>	<b>20,18</b>	<b>36,32</b>	<b>73,24</b>	<b>701,83</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками		60	0,76	3,10	5,66	54,1	46
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне		220	9,42	9,13	17,14	189,38	102
	Жаркое по домашнему с птицей		240	10,27	9,96	18,70	206,59	259п
	Компот из свежих фруктов		180	0,11	0,11	9,83	39,98	451
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>780</b>	<b>26,00</b>	<b>23,54</b>	<b>74,29</b>	<b>690,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Зефир		25	0,16	0,00	0,08	80,64	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (мандарин)		120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>92,37</b>	<b>435</b>	<b>8,95</b>	<b>7,49</b>	<b>40,40</b>	<b>355,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1735</b>	<b>55,13</b>	<b>67,35</b>	<b>187,93</b>	<b>1747,18</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога с джемом		150	18,15	12,41	52,53	386,29	222
	Чай с сахаром		200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>520</b>	<b>22,05</b>	<b>13,73</b>	<b>94,29</b>	<b>583,71</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат Мозайка		60	2,21	3,80	8,98	78,58	94К
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной (на бульоне)		220	6,51	10,30	10,89	163,04	82
	Тефтеля мясная в соусе		110	10,93	13,45	12,42	215,25	279г/331
	Гречка припущенная		150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из свежих плодов с Вит С		180	0,11	0,11	9,83	39,98	451к
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>800</b>	<b>33,80</b>	<b>34,99</b>	<b>103,72</b>	<b>940,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пастила		10	0,05	0,00	8,00	32,4	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н

	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>92,37</b>	<b>430</b>	<b>8,40</b>	<b>7,77</b>	<b>52,06</b>	<b>322,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1750</b>	<b>64,25</b>	<b>56,49</b>	<b>250,07</b>	<b>1846,87</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Помидоры свежие порционные		30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Куриное филе в сметанном соусе 70/30		100	25,25	4,77	2,35	153,59	290
	Рагу из овощей		150	2,36	7,70	17,31	148,77	143/363к
	Сыр		10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Кофейный напиток с молоком		200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>530</b>	<b>37,06</b>	<b>20,20</b>	<b>56,24</b>	<b>555,68</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками и клюквой		60	0,58	3,71	6,10	61,15	*
	Рассольник ленинградский на бульоне со сметаной (перловка)		200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Котлета рыбная в сметанном соусе ю		110	9,97	13,89	23,35	254,57	234м/330м
	Пюре картофельное		150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Компот из яблок с Вит С		180	0,11	0,11	9,83	39,98	451к
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>780</b>	<b>25,55</b>	<b>32,65</b>	<b>98,33</b>	<b>863,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье		20	1,70	2,26	13,94	82,9	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (мандарин)		120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>92,37</b>	<b>430</b>	<b>10,49</b>	<b>9,75</b>	<b>54,26</b>	<b>357,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1740</b>	<b>73,10</b>	<b>62,60</b>	<b>208,83</b>	<b>1776,34</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек консервированный припущенный		30	6,90	0,36	15,99	90,81	22К
	Омлет натуральный		120	11,60	17,83	1,57	213,29	210
	Чай с лимоном		207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>527</b>	<b>22,36</b>	<b>19,51</b>	<b>60,79</b>	<b>507,69</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной		60	0,82	6,10	4,42	76,45	67
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной		220	10,91	13,95	13,42	223,92	99
	Котлеты рубленые из птицы с соусом		110	16,89	6,94	17,13	184,73	294м/331м
	Каша рассыпчатая рисовая		150	3,45	5,90	35,40	208,56	171
	Компот из сухофруктов с вит С		200	2,50	0,00	39,74	167,74	349

	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>820</b>	<b>40,01</b>	<b>34,13</b>	<b>133,07</b>	<b>1061,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Зефир		25	0,16	0,00	0,08	80,64	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>92,37</b>	<b>445</b>	<b>8,51</b>	<b>7,77</b>	<b>44,14</b>	<b>370,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1792</b>	<b>70,88</b>	<b>61,41</b>	<b>238,00</b>	<b>1939,89</b>	
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная пшеничная		230	7,98	11,15	39,79	291,11	182
	Бутерброд горячий с мясом и сыром		70	14,67	13,87	14,54	237,68	4м/320к
	Какао с молоком		200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>540</b>	<b>29,73</b>	<b>29,62</b>	<b>89,43</b>	<b>738,67</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными		60	2,06	3,72	6,82	68,44	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	8,72	8,88	16,72	182,84	103м
	Бефстроганов из отварной говядины		90	15,54	5,84	3,66	130,07	245м/330м
	Макаронные изделия отварные		150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Компот из свежих плодов с Вит С		180	0,11	0,11	9,83	39,98	451к
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>760</b>	<b>37,71</b>	<b>24,08</b>	<b>95,53</b>	<b>825,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пастила		10	0,05	0,00	8,00	32,4	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (мандарин)		120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>92,37</b>	<b>420</b>	<b>8,84</b>	<b>7,49</b>	<b>48,32</b>	<b>307,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1720</b>	<b>76,28</b>	<b>61,19</b>	<b>233,28</b>	<b>1870,94</b>	
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы свежие		40	0,28	0,04	0,76	4,8	71
	Плов из птицы		240	24,07	13,22	47,16	390,36	331к
	Кофейный напиток с молоком		200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>520</b>	<b>31,15</b>	<b>17,98</b>	<b>83,36</b>	<b>605,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с курагой		60	1,04	0,07	9,92	44,9	63
	Щи по-уральски на бульоне со сметаной		200	6,30	9,70	5,58	136,94	93
	Котлеты рубленные из птицы с соусом		110	13,57	18,59	15,43	280,74	294м/330м
	Рагу из овощей		150	2,36	7,70	17,31	148,77	143/363к
	Компот из сухофруктов с вит С		200	2,50	0,00	39,74	167,74	349

	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>800</b>	<b>31,21</b>	<b>37,30</b>	<b>110,94</b>	<b>979,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье		20	1,70	2,26	13,94	82,9	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>92,37</b>	<b>440</b>	<b>10,05</b>	<b>10,03</b>	<b>58,00</b>	<b>373,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1760</b>	<b>72,41</b>	<b>65,31</b>	<b>252,30</b>	<b>1958,03</b>	
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с джемом		150	20,90	14,04	42,02	371,13	223
	Чай с лимоном		207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>527</b>	<b>24,76</b>	<b>15,36</b>	<b>85,25</b>	<b>574,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком		60	3,99	2,65	11,96	85,92	53м
	Уха ростовская		200	4,80	6,60	15,64	141,24	151к
	Печень по-строгановски		90	12,66	9,50	6,83	164,6	255
	Гречка припущенная		150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из яблок с Вит С		180	0,11	0,11	9,83	39,98	451к
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>760</b>	<b>35,60</b>	<b>26,19</b>	<b>105,86</b>	<b>875,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Зефир		25	0,16	0,00	0,08	80,64	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (мандарин)		120	0,96	0,24	9,00	45,6	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>92,37</b>	<b>435</b>	<b>8,95</b>	<b>7,49</b>	<b>40,40</b>	<b>355,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1722</b>	<b>69,31</b>	<b>49,04</b>	<b>231,51</b>	<b>1805,51</b>	
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы соленые порционные		40	0,32	0,04	0,68	5,2	70
	Птица, тушенная в соусе с овощами		240	29,45	15,36	24,91	367,51	292
	Кофейный напиток с молоком		200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>520</b>	<b>36,57</b>	<b>20,12</b>	<b>61,03</b>	<b>583,43</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови, яблок и апельсинов		60	0,54	7,88	5,71	96,64	63К
	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной на бульоне		200	7,44	9,52	12,94	168,52	84
	Биточки рыбные в соусе		110	9,97	13,89	23,35	254,57	234/330
	Пюре картофельное		150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м

	Компот из свежих фруктов		180	0,11	0,11	9,83	39,98	451
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>780</b>	<b>26,79</b>	<b>37,10</b>	<b>96,84</b>	<b>901,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пастила		10	0,05	0,00	8,00	32,4	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>92,37</b>	<b>430</b>	<b>8,40</b>	<b>7,77</b>	<b>52,06</b>	<b>322,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1730</b>	<b>71,76</b>	<b>64,99</b>	<b>209,93</b>	<b>1807,66</b>	
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек консервированный припущенный		30	6,90	0,36	15,99	90,81	22К
	Омлет с сыром запеченный		130	15,53	25,51	2,21	301,17	211
	Чай с лимоном		207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>92,37</b>	<b>537</b>	<b>26,29</b>	<b>27,19</b>	<b>61,43</b>	<b>595,57</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками		60	0,76	3,10	5,66	54,1	46
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне		200	6,00	8,62	11,72	149,64	98
	Плов из птицы		240	24,07	13,22	47,16	390,36	331к
	Компот из яблок с Вит С		180	0,11	0,11	9,83	39,98	451к
	Хлеб пшеничный		40	3,20	0,80	22,00	108	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>92,37</b>	<b>760</b>	<b>36,38</b>	<b>26,29</b>	<b>97,33</b>	<b>834,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье		20	1,70	2,26	13,94	82,9	б/н
	Йогурт питьевой		290	7,83	7,25	31,32	229,1	б/н
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>92,37</b>	<b>440</b>	<b>10,05</b>	<b>10,03</b>	<b>58,00</b>	<b>373,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1737</b>	<b>72,72</b>	<b>63,51</b>	<b>216,76</b>	<b>1802,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>17466</b>	<b>700,52</b>	<b>619,96</b>	<b>2299,43</b>	<b>18626,35</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1746,6</b>	<b>70,05</b>	<b>62,00</b>	<b>229,94</b>	<b>1862,63</b>	