

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МАОУ СОШ №47

*Бобров В.С.*



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО "Штум"

*Штукарь А.А.*



**УТВЕРЖДАЮ**

*ИП Дараган Л.Ю.*



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся образовательных организаций  
5-11 классы**

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ №47



Бабров В.С.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Штум"



Штукарь А.А.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Возрастная категория:  
ст. школьники 5-11 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		250	9,60	13,72	43,92	336,97	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		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>580</b>	<b>32,67</b>	<b>32,71</b>	<b>104,90</b>	<b>839,37</b>	
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы, помидоры)		100	0,70	0,15	3,35	16,95	71
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		250	7,65	11,73	9,88	177,57	88
	Биточки особые с соусом 80/30		110	14,01	11,82	14,28	215,89	269ср/330
	Макаронные изделия отварные		180	7,00	5,15	42,64	244,66	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>99,54</b>	<b>920</b>	<b>37,30</b>	<b>30,09</b>	<b>132,85</b>	<b>1022,77</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>1940</b>	<b>80,02</b>	<b>72,83</b>	<b>295,75</b>	<b>2235,24</b>	
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы свежие		40	0,28	0,04	0,76	4,8	71
	Гуляш из отварного мяса		100	10,41	28,64	2,20	309,55	260мс
	Каша рассыпчатая рисовая		180	4,14	7,07	42,48	250,27	171
	Какао с молоком		200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>580</b>	<b>23,51</b>	<b>40,75</b>	<b>91,54</b>	<b>828,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками		100	1,27	5,17	9,44	90,16	46
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне		250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Жаркое по домашнему с птицей		250	10,70	10,38	19,47	215,2	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>860</b>	<b>28,22</b>	<b>27,28</b>	<b>81,17</b>	<b>760,5</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>99,54</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>1875</b>	<b>60,68</b>	<b>75,52</b>	<b>213,11</b>	<b>1944,34</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		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>540</b>	<b>23,65</b>	<b>14,13</b>	<b>105,29</b>	<b>637,71</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат Мозайка		100	3,68	6,34	14,97	130,96	94К
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной (на бульоне)		250	7,40	11,70	12,37	185,28	82
	Тефтеля мясная в соусе		110	10,93	13,45	12,42	215,25	279г/331
	Гречка припущенная		180	10,31	7,31	46,37	292,5	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>99,54</b>	<b>900</b>	<b>37,87</b>	<b>40,15</b>	<b>118,92</b>	<b>1063,93</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пастила		20	0,10	0,00	16,00	64,8	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>440</b>	<b>8,45</b>	<b>7,77</b>	<b>60,06</b>	<b>355</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1880</b>	<b>69,97</b>	<b>62,05</b>	<b>284,27</b>	<b>2056,64</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		180	2,83	9,23	20,77	178,52	143/363к
	Сыр		15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Хлеб пшеничный		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
	Кофейный напиток с молоком		200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>585</b>	<b>40,29</b>	<b>23,60</b>	<b>70,70</b>	<b>657,43</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками и клюквой		100	0,97	6,18	10,16	101,91	*
	Рассольник ленинградский на бульоне со сметаной (перловка)		250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Котлета рыбная в сметанном соусе ю		110	9,97	13,89	23,35	254,57	234м/330м
	Пюре картофельное		180	3,94	5,35	26,46	170,35	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>99,54</b>	<b>900</b>	<b>28,13</b>	<b>38,32</b>	<b>110,31</b>	<b>973,57</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>99,54</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>1915</b>	<b>78,91</b>	<b>71,67</b>	<b>235,27</b>	<b>1988,6</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек консервированный припущенный		30	6,90	0,36	15,99	90,81	22К
	Омлет натуральный		150	14,51	22,29	1,96	266,61	210
	Чай с лимоном		207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>577</b>	<b>26,87</b>	<b>24,37</b>	<b>72,18</b>	<b>615,01</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной		100	1,37	10,16	7,37	127,42	67
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной		250	12,40	15,85	15,25	254,45	99
	Котлеты рубленые из птицы с соусом		110	16,89	6,94	17,13	184,73	294м/331м
	Каша рассыпчатая рисовая		180	4,14	7,07	42,48	250,27	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>99,54</b>	<b>920</b>	<b>42,74</b>	<b>41,26</b>	<b>144,93</b>	<b>1184,57</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>99,54</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>1942</b>	<b>78,12</b>	<b>73,40</b>	<b>261,25</b>	<b>2170,42</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		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>560</b>	<b>31,33</b>	<b>30,02</b>	<b>100,43</b>	<b>792,67</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными		100	3,43	6,20	11,36	114,06	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	Бефстроганов из отварной говядины		100	17,27	6,49	4,07	144,52	245м/330м
	Макаронные изделия отварные		180	7,00	5,15	42,64	244,66	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>99,54</b>	<b>890</b>	<b>44,15</b>	<b>30,29</b>	<b>111,76</b>	<b>971,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пастила		20	0,10	0,00	16,00	64,8	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>99,54</b>	<b>430</b>	<b>8,89</b>	<b>7,49</b>	<b>56,32</b>	<b>339,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1880</b>	<b>84,37</b>	<b>67,80</b>	<b>268,51</b>	<b>2103,9</b>	
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурцы свежие		40	0,28	0,04	0,76	4,8	71
	Плов из птицы		280	28,08	15,43	55,02	455,42	331к
	Кофейный напиток с молоком		200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>580</b>	<b>36,76</b>	<b>20,59</b>	<b>102,22</b>	<b>724,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с курагой		100	1,73	0,12	16,53	74,84	63
	Щи по-уральски на бульоне со сметаной		250	7,88	12,12	6,97	171,18	93
	Котлеты рубленые из птицы с соусом		110	13,57	18,59	15,43	280,74	294м/330м
	Рагу из овощей		180	2,83	9,23	20,77	178,52	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>99,54</b>	<b>920</b>	<b>33,95</b>	<b>41,30</b>	<b>122,40</b>	<b>1072,98</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>99,54</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>1940</b>	<b>80,76</b>	<b>71,92</b>	<b>282,62</b>	<b>2171,02</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		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
	фрукты свежие (яблоко)		130	0,52	0,52	12,74	61,1	338м
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>547</b>	<b>26,36</b>	<b>15,76</b>	<b>96,25</b>	<b>628,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком		100	6,65	4,42	19,93	143,2	53м
	Уха ростовская		250	6,00	8,25	19,55	176,55	151к
	Печень по-строгановски		100	14,07	10,56	7,59	182,89	255
	Гречка припущенная		180	10,31	7,31	46,37	292,5	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>99,54</b>	<b>890</b>	<b>42,58</b>	<b>31,89</b>	<b>126,23</b>	<b>1035,08</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>99,54</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>1872</b>	<b>77,89</b>	<b>55,14</b>	<b>262,88</b>	<b>2019,14</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		250	30,68	16,00	25,95	382,83	292
	Кофейный напиток с молоком		200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>550</b>	<b>39,40</b>	<b>21,16</b>	<b>73,07</b>	<b>652,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови, яблок и апельсинов		100	0,90	13,14	9,51	161,07	63к
	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной на бульоне		250	9,30	11,90	16,17	210,65	84
	Биточки рыбные в соусе		110	9,97	13,89	23,35	254,57	234/330
	Пюре картофельное		180	3,94	5,35	26,46	170,35	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>99,54</b>	<b>900</b>	<b>29,66</b>	<b>45,63</b>	<b>108,28</b>	<b>1036,58</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>	Пастила		20	0,10	0,00	16,00	64,8	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>99,54</b>	<b>440</b>	<b>8,45</b>	<b>7,77</b>	<b>60,06</b>	<b>355</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1890</b>	<b>77,51</b>	<b>74,56</b>	<b>241,41</b>	<b>2044,33</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		150	17,92	29,43	2,55	347,5	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		60	4,80	1,20	33,00	162	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>99,54</b>	<b>577</b>	<b>30,28</b>	<b>31,51</b>	<b>72,77</b>	<b>695,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками		100	1,27	5,17	9,44	90,16	46
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне		250	7,50	10,77	14,65	187,05	98
	Плов из птицы		280	28,08	15,43	55,02	455,42	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>99,54</b>	<b>890</b>	<b>42,40</b>	<b>32,72</b>	<b>111,90</b>	<b>972,57</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>99,54</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>1907</b>	<b>82,73</b>	<b>74,26</b>	<b>242,67</b>	<b>2041,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>19041</b>	<b>770,96</b>	<b>699,15</b>	<b>2587,74</b>	<b>20775,2</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1904,1</b>	<b>77,10</b>	<b>69,91</b>	<b>258,77</b>	<b>2077,52</b>	