

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ №22»



Ф.М. Лузянина

« 01 » 04 2022 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №22»

Примерное двухнедельное меню

возрастная категория: 7 - 11 лет

---

	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККал	Номер рецептуры
Для составления меню использованы следующие нормативные документы:							
1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений...", Пермь, 2008							
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", М.: "Хлебпродинформ" 2004							
3. Сборник технологических норматив, рецептов, блюд и кулинарных изделий для школ...", Пермь, 2013							
	2	3	4	5	6	7	8
<b>Первая неделя</b>							
<b>Первый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451(2)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,51	54	316,6	219(1)
	Соус томатный основной	50	0,73	1,21	4,64	32,35	456(3)
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271(1)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,72</b>	<b>26,73</b>	<b>127,34</b>	<b>898,80</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник- ленинградский с тушёным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	68(1)
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	202(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>48,99</b>	<b>54,16</b>	<b>98,56</b>	<b>930,43</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,1</b>	<b>8</b>	<b>36,4</b>	<b>369</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>89,81</b>	<b>88,89</b>	<b>262,30</b>	<b>2198,23</b>	
<b>Второй день</b>							
<i>Завтрак</i>							
	Печень, тушеная в соусе	50/50	13,30	7,70	5,50	144,00	401(3)
	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,3	270,2	224(1)
	Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	84,69	290(1)
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,81</b>	<b>15,54</b>	<b>121,27</b>	<b>725,69</b>	
<i>Обед</i>							

	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45(1)
	Макароны запеченные с сыром	150	5,10	7,95	28,05	200,19	124(1)
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	70/30	9,16	13,53	9,44	196,14	202(1)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>19,13</b>	<b>25,83</b>	<b>63</b>	<b>559,32</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Вафли	100,00	2,80	3,30	77,30	350,00	588(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,40</b>	<b>3,50</b>	<b>77,50</b>	<b>486,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,34</b>	<b>44,87</b>	<b>261,77</b>	<b>1771,01</b>	
<i>Третий день</i>							
<i>Завтрак</i>							
	Котлета рыбная	100,00	13,20	8,93	8,53	174,53	161(1)
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289(1)
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,9	192,5	241(1)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,53</b>	<b>16,90</b>	<b>84,10</b>	<b>548,60</b>	
<i>Обед</i>							
	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44(1)
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	109(1)
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>15,74</b>	<b>19,60</b>	<b>65,16</b>	<b>504,56</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Булочка "К завтраку"	60	4,8	2,5	1,4	147	575(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,4</b>	<b>2,7</b>	<b>1,6</b>	<b>283</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,67</b>	<b>39,20</b>	<b>150,86</b>	<b>1336,16</b>	
<b>Четвертый день</b>							

<i>Завтрак</i>							
	Омлет натуральный	150	13,43	20,80	3,50	225,10	132(1)
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288(1)
	Горошек зеленый корсервированный отварной/кукуруза консервированная	50	51,49	1,91	3,50	37,09	231(1)
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>75,17</b>	<b>30,09</b>	<b>50,94</b>	<b>549,20</b>	
<i>Обед</i>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47(1)
	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	405(3)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,51	54	316,6	219(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>29,03</b>	<b>23,23</b>	<b>101,90</b>	<b>733,53</b>	
<i>Полдник</i>							

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Коржик молочный	60,00	4,10	7,30	39,30	239,00	579(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,7</b>	<b>7,5</b>	<b>39,5</b>	<b>375</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>108,90</b>	<b>60,82</b>	<b>192,34</b>	<b>1657,73</b>	
<b>Пятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	108(1)
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	500(3)
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105(3)
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,6	7,75	0	101,9	100(1)
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112(3)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,64</b>	<b>27,34</b>	<b>81,46</b>	<b>659,22</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем и тушёным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	66(1)
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	202(1)

	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>48,45</b>	<b>53,54</b>	<b>90,24</b>	<b>1061,96</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	566(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,40</b>	<b>1,30</b>	<b>28,30</b>	<b>278,00</b>	
<b>Итого за день</b>							
			<b>74,49</b>	<b>82,18</b>	<b>200,00</b>	<b>1999,18</b>	
<i>Шестой день</i>							
<i>Завтрак</i>							
	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	193(1)
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294(1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)

<b>Итого за завтрак</b>			<b>29,21</b>	<b>21,40</b>	<b>75,68</b>	<b>614,69</b>	
<i>Обед</i>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45(1)
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	70/30	9,16	13,53	9,44	196,14	202(1)
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,9	192,5	241(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>18,26</b>	<b>25,66</b>	<b>80,29</b>	<b>626,67</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Булочка "К завтраку"	60	4,8	2,5	1,4	147	575(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,4</b>	<b>2,7</b>	<b>1,6</b>	<b>283</b>	
<i>Итого за день</i>							
<b>Итого за день</b>			<b>52,87</b>	<b>49,76</b>	<b>157,57</b>	<b>1524,36</b>	
	<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>69,35</b>	<b>60,95</b>	<b>204,14</b>	<b>1747,78</b>	
<i>Вторая неделя</i>							

**Первый день****Завтрак**

	Котлета мясная	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451(2)
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	36,33	211,095	227(1)
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271(1)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>30,01</b>	<b>24,31</b>	<b>105,03</b>	<b>760,95</b>	

**Обед**

	Рассольник- ленинградский с тушёным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	68(1)
	Рагу из птицы	200	32,2	45,33	41,05	747,09	214(1)
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112(3)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>41,86</b>	<b>54,10</b>	<b>96,46</b>	<b>913,23</b>	

**Полдник**

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Булочка "К завтраку"	60	4,8	2,5	1,4	147	575(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,4</b>	<b>2,7</b>	<b>1,6</b>	<b>283</b>	
<b>Итого за день</b>							
			<b>77,27</b>	<b>81,11</b>	<b>203,09</b>	<b>1957,18</b>	
<b>Второй день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Котлеты, биточки, шницели припущенные (куриные)	100	15	10,7	9,28	188	498(2)
	Капуста тушенная	180	4,72	5,82	24,20	156,90	235(1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112(3)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283(1)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>29,61</b>	<b>23,63</b>	<b>144,23</b>	<b>898,59</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47(1)
	Каша молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)

	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,6	7,75	0	101,9	100(1)
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>18,32</b>	<b>18,50</b>	<b>91,61</b>	<b>610,36</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	566(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,40</b>	<b>1,30</b>	<b>28,30</b>	<b>278,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,33</b>	<b>43,43</b>	<b>264,14</b>	<b>1786,95</b>	
<i>Третий день</i>							
<i>Завтрак</i>							
	Азу из говядины	250	22,25	12,00	24,25	302,50	438(2)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)

<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,18</b>	<b>12,70</b>	<b>62,95</b>	<b>485,84</b>	
<i>Обед</i>							
	Борщ с капустой и картофелем и тушёным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	67(1)
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	202(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>46,29</b>	<b>53,26</b>	<b>79,42</b>	<b>1002,24</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,1</b>	<b>8</b>	<b>36,4</b>	<b>369</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>78,57</b>	<b>73,96</b>	<b>178,77</b>	<b>1857,08</b>	
<b>Четвертый день</b>							
<i>Завтрак</i>							

	Запеканка из творога со сметаной	150/30	22,5	19,95	20,25	358,5	366(2)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112(3)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,27</b>	<b>21,22</b>	<b>57,49</b>	<b>532,74</b>	
<i>Обед</i>							
	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44(1)
	Гуляш их говядины	100	17,23	20,17	5,61	276,28	180(1)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,51	54	316,6	219(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>34,04</b>	<b>33,14</b>	<b>109,00</b>	<b>879,46</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Вафли	100,00	2,80	3,30	77,30	350,00	588(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,40</b>	<b>3,50</b>	<b>77,50</b>	<b>486,00</b>	

<b>Итого за день</b>			<b>62,71</b>	<b>57,86</b>	<b>243,99</b>	<b>1898,20</b>	
<b>Пятый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114(1)
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288(1)
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105(3)
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,6	7,75	0	101,9	100(1)
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112(3)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139(1)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,09</b>	<b>34,87</b>	<b>67,55</b>	<b>692,54</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45(1)
	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	193(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)

	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>31,45</b>	<b>25,58</b>	<b>93,92</b>	<b>735,50</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	566(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,40</b>	<b>1,30</b>	<b>28,30</b>	<b>278,00</b>	
<b>Итого за день</b>							
			<b>62,94</b>	<b>61,75</b>	<b>189,77</b>	<b>1706,04</b>	
<b>Шестой день</b>							
<i>Завтрак</i>							
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	36,33	211,095	227(1)
	Гуляш их говядины	100	17,23	20,17	5,61	276,28	180(1)
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294(1)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,63</b>	<b>26,18</b>	<b>83,91</b>	<b>683,70</b>	
<i>Обед</i>							

	Щи из свежей капусты с картофелем и тушёным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	66(1)
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	70/30	9,16	13,53	9,44	196,14	202(1)
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,9	192,5	241(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	106(3)
<b>Итого за обед</b>			<b>22,24</b>	<b>29,28</b>	<b>77,17</b>	<b>659,41</b>	
<i>Полдник</i>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	Булочка "К завтраку"	60	4,8	2,5	1,4	147	575(3)
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,40</b>	<b>2,70</b>	<b>1,60</b>	<b>283,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,27</b>	<b>58,16</b>	<b>162,68</b>	<b>1626,11</b>	
	<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>65,02</b>	<b>62,71</b>	<b>207,07</b>	<b>1805,26</b>	