



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №22»

Ф.М. Лузянина

«11» января 2021 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №22»

Примерное двухнедельное меню

возрастная категория: 12 лет и старше

	Наименование блюд	Выход в гр.	Б	Ж	У	ККал	Номер рецептуры
Для составления меню использованы следующие нормативные документы:							
1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений...", Пермь, 2008							
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", М.: "Хлебпродинформ" 2004							
3. Сборник технологических норматив, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ...", Пермь, 2013							
	2	3	4	5	6	7	8
Первая неделя							
Первый день							
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	202(1)
	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)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
	Булочка "К завтраку"	60	4,8	2,5	1,4	147	575(3)
Итого за завтрак			48,58	52,71	85,79	1138,84	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4(1)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47(1)
	Котлеты, биточки, шницели мясные	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 красный основной	50	0,73	1,21	4,54	32,35	456(3)
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105(3)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(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)
Итого за обед			35,83	39,09	138,7	1186,2	
Итого за день			84,41	91,80	224,49	2325,04	
Второй день							
Завтрак							
	Макароны запеченные с сыром	150	5,10	7,95	28,05	200,19	124(1)
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517(3)
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564(3)
Итого за завтрак			19,60	22,15	81,25	607,19	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	18(1)

	Борщ с капустой и картофелем и тушёным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	67(1)
	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)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,2	109(3)
Итого за обед			31,38	27,51	151,64	974,35	
Итого за день			50,98	49,66	232,89	1581,54	
Третий день							
Завтрак							
	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 лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294(1)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108(3)
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112(3)
Итого за завтрак			15,26	14,25	76,84	498,30	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	23(1)
	Щи из свежей капусты с картофелем и тушёным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	66(1)
	Котлета рыбная	100,00	13,20	8,93	8,53	174,53	161(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)
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289(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)
	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	540(3)
Итого за обед			33,55	31,10	155,13	986,12	

Итого за день			48,81	45,35	231,97	1484,42	
Четвертый день							
Завтрак							
	Омлет натуральный	130/10	11,64	18,04	3,04	221,08	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)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
Итого за завтрак			70,97	27,20	31,32	454,08	
Обед							
	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1(1)
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,80	14,15	143,50	150(3)
	Жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	181(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)

	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	282(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)
	Шанежка с картофелем	60,00	6,30	6,20	33,20	214,00	553(3)
Итого за обед			44,49	39,07	129,59	1052,82	
Итого за день			115,46	66,27	160,91	1506,90	
Пятый день							
Завтрак							
	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)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
Итого за завтрак			20,24	26,94	71,66	612,22	
Обед							

	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,60	5,26	12,68	102,89	32(1)
	Рассольник- ленинградский с тушёным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43	68(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)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283(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)
	Коржик молочный	60,00	4,10	7,30	39,30	239,00	579(3)
Итого за обед			42,15	41,40	195,48	1147,62	
Итого за день			62,39	68,34	267,14	1759,84	
Шестой день							
Завтрак							
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202(1)

	Булочка "К завтраку"	60	4,8	2,5	1,4	147	575(3)
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	282(1)
Итого за завтрак			14,12	16,03	25,83	403,78	
Обед							
	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)
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	18(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)
Итого за обед			32,03	30,31	88,66	754,31	
Итого за день			46,15	46,34	114,49	1158,09	

	Среднее значение за неделю		68,03	61,29	205,32	1635,97	
Вторая неделя							
Первый день							
Завтрак							
	Рагу из птицы	200	17,6	22,37	20,78	352,4	214(1)
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271(1)
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,6	7,75	0	101,9	100(1)
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
Итого за завтрак			31,23	34,90	62,22	687,05	
Обед							
	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,14	11,45	141,94	2(1)
	Борщ с капустой и картофелем и тушёным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	67(1)
	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)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)

	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	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)
Итого за обед			34,88	38,41	136,01	1023,69	
Итого за день			66,11	73,31	198,23	1710,74	
Второй день							
Завтрак							
	Запеканка крупяная	200/5	4,56	9,71	43,09	283,14	119(1)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	0,2	136	518(3)
	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)
Итого за завтрак			10,61	20,86	44,97	776,94	
Обед							
	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1(1)

	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44(1)
	Котлеты, биточки, шицели припущенные (куриные)	100	15	10,7	9,28	188	498(2)
	Капуста тушенная	180	4,72	5,82	24,20	156,90	235(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283(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)
Итого за обед			28,40	33,22	120,98	886,53	
Итого за день			39,01	54,08	165,95	1663,47	
Третий день							
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	202(1)
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280(1)

	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
Итого за завтрак			39,78	46,20	79,11	917,67	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	23(1)
	Рассольник- ленинградский с тушёным консервированным мясом	250	6,86	8,13	18,81	174.43	68(1)
	Азу из говядины	250	22,25	12,00	24,25	302,50	438(2)
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517(3)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	84,69	290(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	1,5	0,5	21	96	112(3)
Итого за обед			46,53	32,72	148,43	903,88	

Итого за день			86,31	78,92	227,54	1821,55	
Четвертый день							
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной	150/30	22,5	19,95	20,25	358,5	366(2)
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288(1)
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112(3)
	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	566(3)
Итого за завтрак			34,39	27,93	78,73	713,81	
Обед							
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,60	5,26	12,68	102,89	32(1)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47(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)
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289(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)
	Слойка с повидлом	60,00	4,70	6,30	36,10	220,00	572(3)
Итого за обед			38,52	35,71	162,06	1083,56	
Итого за день			72,91	63,64	240,79	1797,37	
Пятый день							
Завтрак							
	Каша молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114(1)
	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)
	Булочка "К завтраку"	60	4,8	2,5	1,4	147	575(3)
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	500(3)
Итого за завтрак			20,15	16,59	70,59	611,53	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4(1)

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	48(1)
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	12,80	23,90	11,10	310,00	454(2)
	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)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	283(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)
Итого за обед			32,18	43,65	128,02	1032,75	
Итого за день			52,33	60,24	198,61	1644,28	
<i>Шестой день</i>							
<i>Завтрак</i>							
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111(3)
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105(3)
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202(1)
	Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	84,69	290(1)
			11,57	22,65	45,99	434,23	

Итого за завтрак							
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	23(1)
	Щи из свежей капусты с картофелем и тушёным консервированным мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53	66(1)
	Гуляш из говядины	100	17,23	20,17	5,61	276,28	180(1)
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	36,33	211,095	227(1)
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300(1)
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	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)
	Сдоба обыкновенная	60	5,1	0,2	2,8	187	570(3)
Итого за обед			41,48	39,37	122,53	1148,60	
Итого за день			53,05	62,02	168,52	1582,83	
	Среднее значение за неделю		61,62	65,37	199,94	1703,37	