

"Согласовано"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"

Д.Н. Урвачев

2022 г



"Утверждаю"
Директор МАОУ СОШ №46 с УИОП

В. А. Кружке

2022 г



*Типовое двухнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов
при шестидневной учебной неделе
на 2022-2023 учебный год.*

Калининград, 2022 г

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник-1						
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 1/250	250	9,91	12,00	44,94	328,10
2	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/25	60	6,89	8,64	16,31	167,44
3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90
4	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Завтрак		610	21,351	23,939	85,478	636,542
Обед						
1	Винегрет овощной 1/100	100	1,27	7,16	6,76	97,54
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) 1/250	250	3,05	6,89	9,79	116,17
3	Биточки особые с соусом сметанным 1/100	100	13,32	14,10	13,37	234,16
4	Макаронные изделия отварные с маслом 1/180	180	7,07	3,73	45,17	242,76
5	Компот из сухофруктов 1/180	180	0,78	0,06	20,12	85,30
6	Хлеб пшеничный 1/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Обед		900	31,956	32,932	134,348	968,92
Полдник						
1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60
2	Йогурт (2,5%) 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		355	15,46	10,2	76,65	467,7
Всего за Понедельник-1			68,77	67,07	296,48	2073,16

День/неделя: Вторник-1

		Завтрак					
1	Подгариновка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40	
2	Гуляш из птицы 1/100	100	15,15	18,12	5,02	242,12	
3	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,58	3,55	48,15	242,89	
4	Какао с молоком (молоко 2,5%) 1/180	180	3,88	3,10	15,19	105,46	
5	Батон нарезной 1/60	60	4,50	1,74	30,84	157,02	
Итого за Завтрак		560	28,392	26,55	99,96	751,886	

		Обед					
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 1/100	100	1,31	5,18	11,60	99,54	
2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 1/250	250	6,74	5,59	19,77	156,49	
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	280	30,53	13,02	29,10	357,99	
4	Компот из свежих фруктов 1/180	180	0,16	0,12	14,10	58,70	
5	Хлеб пшеничный 1/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00	
Итого за Обед		900	45,19	24,896	113,713	865,709	

		Полдник					
1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60	
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	180	0,00	0,00	23,40	93,60	
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10	
Итого за Полдник		355	7,26	7,2	88,25	447,3	
Всего за Вторник-1			80,84	58,65	301,92	2064,90	

День/неделя: Среда-1

Завтрак

1	Пудинг творожный со сгущенным молоком, 150/30	180	25,03	14,89	23,68	334,76
2	Чай с сахаром 1/180	180	0,00	0,00	9,98	39,91
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
4	Батон нарезной 1/60	60	4,50	1,74	30,84	157,02
Итого за Завтрак		520	30,176	16,93	73,448	572,795

Обед

1	Огурец соленый порционный 1/100	100	0,00	3,60	12,15	42,00
2	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной (15%), 1/250	250	3,06	5,36	11,76	110,20
3	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 1/100	100	15,99	13,12	16,43	248,73
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	10,14	7,72	45,77	292,66
5	Компот из ягод 1/180	180	0,20	0,04	12,28	47,50
6	Хлеб пшеничный 1/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00
7	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Обед		900	35,848	30,83	137,536	934,088

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60
2	Ацидолакт 1/180	180	5,00	4,50	16,70	127,80
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		355	12,26	11,7	81,55	481,5
Всего за Среда-1			78,28	59,46	292,53	1988,38

День/неделя: Четверг-1

		Завтрак							
1	Подгариновка из помидоров свежих 1/40	40	0,44	0,08	1,52	9,60			
2	Куриное филе запеченное с соусом сметанным 1/100	100	22,47	7,48	1,69	165,13			
3	Макаронные изделия отварные с маслом 1/180	180	7,07	3,73	45,17	242,76			
4	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) 1/180	180	3,90	3,00	15,28	99,90			
5	Сыр порционный 1/15	15	3,90	3,92		51,60			
6	Батон нарезной 1/60	60	4,50	1,74	30,84	157,02			
Итого за Завтрак		575	42,286	19,942	94,498	726,007			
		Обед							
1	Салат из квашеной капусты 1/100	100	1,22	3,60	0,46	61,00			
	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)								
2	1/250	250	4,01	6,99	17,21	148,34			
3	Котлеты рыбные (минтай) с соусом сметанным 1/100	100	11,46	6,48	14,86	164,40			
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	3,95	4,95	26,67	167,52			
5	Компот из свежих яблок 1/180	180	0,16	0,16	13,90	58,70			
6	Хлеб пшеничный 1/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00			
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00			
Итого за Обед		900	27,262	23,167	112,242	792,954			
		Полдник							
1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60			
2	Йогурт (2,5%) 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00			
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10			
Итого за Полдник		355	15,46	10,2	76,65	467,7			
Всего за Четверг-1			85,01	53,31	283,39	1986,66			

День/неделя: Суббота-1

		Завтрак		Обед		Полдник			
1	Подгариновка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40			
2	Макаронны отварные с сыром 230/20	250	18,16	16,43	49,44	420,46			
3	Чай с лимоном 1/180	180	0,06	0,01	10,19	42,29			
4	Батон нарезной 1/45	45	3,38	1,31	23,13	117,77			
5	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10			
Итого за Завтрак		615	22,524	18,077	92,474	626,02			
1	Салат из белокачанной капусты с яблоками 1/100	100	1,31	5,18	11,60	99,54			
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 1/250	250	3,05	6,89	9,79	116,17			
3	Плов из птицы (грудки кур) 1/260	260	31,63	15,95	49,73	471,20			
4	Компот из свежих яблок 1/180	180	0,16	0,16	13,90	58,70			
5	Хлеб пшеничный 1/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00			
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00			
Итого за Обед		880	42,604	29,172	124,161	938,606			
1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60			
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	180	0,00	0,00	23,40	93,60			
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10			
Итого за Полдник		355	7,26	7,2	88,25	447,3			
Всего за Суббота-1			72,39	54,45	304,89	2011,93			

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом 1/250	250	8,55	10,14	46,08	310,63
2	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/25	60	6,89	8,64	16,31	167,44
3	Какао с молоком (молоко 2,5%) 1/180	180	3,88	3,10	15,19	105,46
4	Батон нарезной 1/60	60	4,50	1,74	30,84	157,02
Итого за Завтрак		550	23,815	23,615	108,418	740,546

Обед

1	Салат из свежеты с огурцами соевыми 1/100	100	1,49	6,11	6,94	89,06
2	Суп картофельный с с рисом на кур.буйльоне 1/250	250	3,71	3,64	21,07	133,66
3	Строганов из диетической свинины 1/100	100	17,05	9,60	4,11	171,39
4	Макаронные изделия отварные с маслом 1/180	180	7,07	3,73	45,17	242,76
5	Компот из свежих яблок 1/180	180	0,16	0,16	13,90	58,70
6	Хлеб пшеничный 1/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Обед		900	35,935	24,235	130,333	888,563

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60
2	Ацидолакт 1/180	180	5,00	4,50	16,70	127,80
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		355	12,26	11,7	81,55	481,5
Всего за Понедельник-2			72,01	59,55	320,30	2110,61

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

1	Подгариновка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40
2	Плов из мяса 1/280	280	31,75	28,30	46,91	569,01
3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) 1/180	180	3,90	3,00	15,28	99,90
4	Багет нарезной 1/60	60	4,50	1,74	30,84	157,02
Итого за Завтрак		560	40,427	33,079	93,793	830,331

Обед

1	Салат из моркови с яблоком	100	1,50	0,11	12,57	58,66
2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 1/250	250	6,74	5,59	19,77	156,49
3	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом сметанным 1/100	100	13,68	13,00	15,20	233,32
4	Овощи припущенные с маслом 1/180	180	2,72	3,12	14,56	99,62
5	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные) 1/180	180	0,78	0,06	20,12	85,30
6	Хлеб пшеничный 1/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Обед		900	31,875	22,872	121,358	826,386

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60
2	Йогурт (2,5%) 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		355	15,46	10,2	76,65	467,7
Всего за Вторник-2			87,76	66,15	291,80	2124,42

День/неделя: Среда-2

		Завтрак						Обед						Полдник					
1	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 150/30	180	31,21	19,76	47,23	498,19	100	1,67	2,18	8,20	59,49	75	6,61	6,90	55,90	312,60			
2	Чай с лимоном 1/180	180	0,06	0,01	10,19	42,29	250	8,31	6,39	14,24	148,44	180	0,00	0,00	23,40	93,60			
3	Багет нарезной 1/60	60	4,50	1,74	30,84	157,02	100	14,19	7,63	8,06	158,71	100	0,65	0,30	8,95	41,10			
4	Фрукт свежий по сезону 1/150	150	0,98	0,45	13,43	61,65	180	10,14	7,72	45,77	292,66	355	7,26	7,2	88,25	447,3			
Итого за Завтрак		570	36,749	21,954	101,691	759,147	900	40,925	25,075	129,306	911,01								
		Обед						Полдник											
1	Салат из свежлы с зеленым горошком 1/100	100	1,67	2,18	8,20	59,49	75	6,61	6,90	55,90	312,60								
2	Уха Ростовская 1/250	250	8,31	6,39	14,24	148,44	180	10,14	7,72	45,77	292,66								
3	Печень по-строгановски 1/100	100	14,19	7,63	8,06	158,71	40	3,16	0,40	19,32	94,00								
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	10,14	7,72	45,77	292,66	50	3,30	0,60	19,82	99,00								
5	Компот из свежих яблок 1/180	180	0,16	0,16	13,90	58,70													
6	Хлеб пшеничный 1/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00													
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00													
Итого за Обед		900	40,925	25,075	129,306	911,01													
		Полдник																	
1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60													
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	180	0,00	0,00	23,40	93,60													
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10													
Итого за Полдник		355	7,26	7,2	88,25	447,3													
Всего за Среда-2			84,93	54,23	319,25	2117,46													

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

1	Подгариновка из горошка зеленого 1/40	40	1,24	0,08	2,60	16,00
2	Омлет с сыром 1/170	170	20,19	19,43	2,90	268,43
3	Чай с лимоном 1/180	180	0,06	0,01	10,19	42,29
4	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	Батон нарезной 1/60	60	4,50	1,74	30,84	157,02
Итого за Завтрак		550	26,647	21,561	55,478	524,841

Обед

1	Салат из белокачанной капусты с яблоками 1/100	100	1,31	5,18	11,60	99,54
2	Рассолыник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	250	4,01	6,99	17,21	148,34
3	Плов из птицы (грудки куриные) 1/280	280	34,04	16,49	52,83	498,22
4	Компот из свежих яблок 1/180	180	0,16	0,16	13,90	58,70
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Обед		900	45,969	29,812	134,678	997,789

Полдник

1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60
2	Йогурт (2,5%) 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		355	15,46	10,2	76,65	467,7
Всего за Пятница-2			88,08	61,57	266,81	1990,33

День/неделя: Суббота-2

		Завтрак							
1	Подгариновка из свежих овощей (огурцы) 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40			
2	Макаронь отварные с сыром 230/20	250	18,16	16,43	49,44	420,46			
3	Чай с лимоном 1/180	180	0,06	0,01	10,19	42,29			
4	Багон нарезной 1/45	45	3,38	1,31	23,13	117,77			
5	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10			
Итого за Завтрак		615	22,524	18,077	92,474	626,02			
Обед									
1	Винегрет овощной 1/100	100	1,27	7,16	6,76	97,54			
2	Суп из овощей на курином б-не со сметаной 1/250	250	2,89	6,78	11,19	117,85			
3	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 1/100	100	15,99	13,12	16,43	248,73			
4	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,58	3,55	48,15	242,89			
5	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные) 1/180	180	0,78	0,06	20,12	85,30			
6	Хлеб пшеничный 1/40	40	3,16	0,40	19,32	94,00			
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00			
Итого за Обед		900	31,973	31,66	141,793	985,298			
Полдник									
1	Выпечное изделие в ассортименте 1/75	75	6,61	6,90	55,90	312,60			
2	Йогурт (2,5%) 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00			
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10			
Итого за Полдник		355	15,46	10,2	76,65	467,7			
Всего за Суббота-2			69,96	59,94	310,92	2079,02			

Прошито в количестве
13 ЛИСТОВ

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.

