



УТВЕРЖДАЮ
 для документов
 Генеральный директор
 ООО «ПРОДТОРГ СПб»
 Тетеруков С. В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ № 5
 В. В. Толубок

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 12 до 18 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 40 руб. 00 коп., обед - 68 руб. 00 коп.).

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
1 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Омлет натуральный	200	2,26	14,76	2,59	152,20	214*
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к/к
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,70	16,00	99,82	54-23гн**
Фрукты сезонные (бананы)	110	1,21	0,33	22,22	96,69	к/к
Итого за Завтрак:	590	12,35	23,35	89,77	618,59	
Обед						
Свекла отварная с растительным маслом	100	1,43	5,09	8,36	84,95	54-13з**
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,12	5,75	9,46	98,11	84*
Плов из птицы	250	24,49	25,33	47,14	514,45	311*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	-	14,06	57,34	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	860	31,96	36,82	97,22	848,10	
Итого за день:	1450	44,31	60,17	186,99	1466,69	
2 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Каша жидкая рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	5,18	8,95	30,79	224,39	189*
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	-	50,10	14*
Какао с молоком	200	4,86	4,00	13,60	109,82	54-21гн**
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к/к
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Итого за Завтрак:	550	17,10	17,90	64,90	489,00	

Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	100	1,04	10,02	2,95	106,18	20*
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	9,16	7,08	45,34	281,72	99*
Котлета рыбная (минтай)	100	12,60	9,35	9,79	173,76	54-3р**
Пюре картофельное	200	4,33	8,90	29,12	213,92	54-11 г**
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	20,75	86,15	441*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	920	31,19	36,18	126,16	954,99	
Итого за день:	1470	48,29	54,08	191,06	1443,99	
3 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Творожно-пшеничная запеканка с соусом шоколадным	200/20	11,69	7,62	20,48	197,29	54-7г**
Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,30	9,40	55,70	54-4гн**
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Фрукты сезонные (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	к/к
Итого за Завтрак:	560	17,10	10,30	57,90	392,70	
Обед						
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,44	5,18	11,23	97,27	40*
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,79	5,07	12,92	104,41	76*
Жаркое по-домашнему	250	26,85	15,34	27,70	356,25	258*
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,09	0,09	17,11	69,59	394*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	855	33,81	26,32	87,16	720,76	
Итого за день:	1415	50,91	36,62	145,06	1113,46	
4 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,39	10,26	27,47	227,79	189*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	54-2 гн**
Батон нарезной	25	1,50	0,58	10,28	52,34	к/к
Фрукты сезонные	120	0,48	0,48	11,76	53,28	к/к
Итого за Завтрак:	550	8,57	11,37	56,56	362,86	
Обед						
Салат витаминный (1-й вариант)	100	1,21	5,21	10,89	95,29	41*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,43	6,18	17,89	136,89	54-3с**
Котлета рубленая из птицы	80	14,00	15,22	11,38	238,47	314*
Горошница	200	20,50	2,00	49,50	298,00	54-21г**
Компот из изюма	200	0,28	0,06	15,52	63,74	54-4 хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	885	42,07	29,32	123,38	925,63	
Итого за день:	1435	50,64	40,69	179,93	1288,49	

5 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	9,13	9,19	39,65	277,83	54-13 к**
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	-	50,10	14*
Какао с молоком	200	4,86	4,00	13,60	109,82	54-21гн**
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к/к
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	к/к
Итого за Завтрак:	520	24,76	22,82	107,35	733,79	
Обед						
Икра морковная	100	1,23	8,10	10,54	120,00	56*
Суп картофельный с вермишелью	250	3,05	2,94	20,75	121,66	100*
Суфле рыбное (паровое)	100	12,68	14,19	2,05	186,65	250*
Рис отварной	200	4,90	8,40	43,70	271,00	325*
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,26	0,06	7,26	30,61	54-3гн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	905	25,77	34,34	102,51	823,16	
Итого за день:	1425	50,53	57,16	209,85	1556,95	
6 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Суфле из моркови с творогом (с повидлом)	200/20	11,71	7,42	38,63	268,17	54-3т**
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,75	1
Чай с сахаром	200	0,26	0,06	7,26	30,61	54-3гн**
Фрукты сезонные (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	к/к
Итого за Завтрак:	565	13,99	12,67	67,97	441,80	
Обед						
Салат "Свеколка"	100,0	1,72	10,13	16,13	162,55	50*
Суп картофельный с крупой (пшено)	250,0	2,39	2,96	17,21	104,98	98*
Голубцы ленивые	250,0	22,50	11,89	17,85	268,38	54-3м**
Кисель из апельсинов	200,0	0,23	0,05	12,91	53,03	54-20хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	850,0	30,49	25,67	82,31	682,19	
Итого за день:	1415,0	44,47	38,34	150,27	1123,99	

7 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Каша "Дружба"	200/5	5,34	8,96	26,38	207,49	54-16к**
Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,70	16,00	99,82	54-23гн**
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Фрукты сезонные (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	к/к
Итого за Завтрак:	545	12,02	13,02	70,44	446,99	
Обед						
Огурец соленый	80	0,80	0,00	1,60	9,60	к/к
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,29	5,10	11,68	101,79	95*
Котлеты рубленые из кур, с соусом молочным	80/50	11,67	11,83	10,92	196,84	316*
Каша перловая рассыпчатая	200	6,08	8,10	44,29	274,36	54-5г**
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,00	14,06	57,34	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	915	24,78	25,68	100,74	733,18	
Итого за день:	1460	36,80	38,69	171,18	1180,17	
8 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	250/5	8,74	6,95	40,86	260,98	184*
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	-	50,10	14*
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	к/к
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	54-2 гн**
Итого за Завтрак:	560	19,71	16,63	102,01	636,58	
Обед						
Салат из капусты б/к с морковью с маслом растительным	100	1,62	10,17	9,58	136,29	54-8з**
Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	5,64	6,38	19,32	157,26	99*
Пудинг из пчени	100	15,24	6,62	9,60	158,91	260***
Макаронны отварные	200	6,45	10,81	38,07	275,35	54-2 г**
Напиток апельсиновый	200	0,14	0,03	21,16	85,43	436*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	905	32,74	34,65	115,92	906,49	
Итого за день:	1465	52,45	51,29	217,93	1543,07	

9 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Пудинг из творога с джемом	180/30	25,04	14,01	43,63	400,81	225*
Какао с молоком	200	4,86	4,00	13,60	109,82	54-21гн**
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	к/к
Фрукты сезонные (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	к\к
Итого за Завтрак:	550	31,87	19,07	79,27	616,25	
Обед						
Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11 з**
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) со сметаной	250/5	2,2	6,3	14,5	123,6	54-11 с**
Хлебцы рыбные (паровые)	90/50	14,15	12,98	9,43	211,07	248*
Пюре картофельное	200	4,33	8,90	29,12	213,92	54-11 г**
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15,0	61,4	430*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	855	25,5	39,0	93,5	827,0	
Итого за день:	1405	57,34	58,11	172,73	1443,26	
10 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	8,84	8,06	46,72	294,73	184*
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,26	0,06	7,26	30,61	54-3гн**
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к\к
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	к/к
Итого за Завтрак:	550	15,85	13,96	108,08	621,39	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,25	18,85	7,02	218,70	48*
Суп картофельный с вермишелью 250 гр.	250	3,05	2,94	20,75	121,66	100*
Тефтели (1-й вариант) с соусом томатным	50/50	6,7	16,6	10,3	217,3	283/364*
Капуста б/к тушеная	200	4,61	8,54	21,13	179,78	131*
Компот из изюма	200	0,28	0,06	15,52	63,74	54-4 хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	950	23,50	47,62	92,96	894,44	
Итого за день:	1500	39,35	61,59	201,04	1515,83	

11 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	200/20	19,72	15,38	52,28	426,43	54-2т**
Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,70	16,00	99,82	54-23гн**
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	к/к
Фрукты сезонные (бананы)	130	1,43	0,39	26,26	114,27	к/к
Итого за Завтрак:	570	25,53	19,05	104,82	692,86	
Обед						
Огурец соленый	80	0,80	-	1,60	9,60	к/к
Борщ с фасолью, картофелем со сметаной	250/10	3,74	3,52	15,50	108,65	79*
Рагу из курицы	250	22,77	14,84	21,79	311,82	54-22м**
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	20,75	86,15	441*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Итого за Обед:	880	34,37	20,34	98,40	714,15	
Итого за день:	1450	59,90	39,39	203,22	1407,01	
12 день школьного меню с 12 лет и старше						
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,13	9,19	39,65	277,83	54-13 к**
Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,30	9,40	55,70	54-4гн**
Фрукты сезонные (мандарины)	110	0,80	0,20	7,50	35,00	к/к
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Итого за Завтрак:	555	14,53	11,85	77,11	473,21	
Обед						
Икра кабачковая (консервы)	80	1,52	7,12	6,16	94,80	к/к
Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,65	6,45	15,48	130,53	90*
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	16,10	18,71	7,38	262,31	275*
Макароны отварные	200	6,45	10,81	38,07	275,35	54-2 г**
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	-	14,06	57,34	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	890	30,64	43,74	99,35	913,58	
Итого за день:	1445	45,17	55,59	176,46	1386,79	
Итого за все дни:		580,16	591,70	2205,71	16469,67	
Итого среднее за день:		48,35	49,31	183,81	1372,47	

В меню использованы сборники рецептов блюд:

- * Сборник методических рекомендаций по организации детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. Под ред. Куткиной М.Н. Санкт-Петербург, Речь, 2008г.
- ** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021 г.
- *** Лечебное питание. Практическое Руководство (в таблицах и схемах) Э. Н. Преображенская, 2-е издание СПб., 2013 г.