

Согласовано:
МБОУ "СОШ № 25" г. Озерск


С.К. Акужинов
" 22 " 01 2025 г.


Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"


И.Г. Вахитов
" 22 " 01 2025 г.


**2-х недельное меню горячего питания
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 83,10 руб.**

2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений

с 1 по 4 класс (7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево ды,	Энергетическ ая ценность,	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	С6.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	С6.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09	С6.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	545	18,66	28,49	64,62	586,27	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00	С6.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	5,85	38,48	239,87	С6.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	С6.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за день	500	25,17	21,14	202,15	703,19	
День 3							
1	Гуляш из мяса тицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	С6.2015 г. № 260
2	Рис отварной	150	3,62	4,14	37,92	203,13	С6.2015 г. № 304
3	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	С6.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Итого за день	500	18,37	32,83	92,83	741,16	
День 4							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	С6.2015 г. № 229
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	С6.2015 г. № 312
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	С6.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	502	15,31	10,07	53,93	374,39	
День 5							
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	С6.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67	С6.2015 г. № 291
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	С6.2015 г. № 348
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за день	500	22,37	13,04	90,58	570,07	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1 Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2 Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	Сб.2015 г. № 14
3 Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230/5	6,94	8,15	38,42	256,10	Сб.2015 г. № 175
4 Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5 Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого за день	520	12,59	18,72	72,87	511,34	

День 2

1 Тефтели 2-й вариант	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	Сб.2015 г. № 279
2 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	5,85	38,48	239,87	Сб.2015 г. № 171
3 Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
4 Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого за день	500	18,80	22,36	97,28	668,52	

День 3

1 Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,56	3,11	29,58	Сб.1996 г. Таб.24
2 Котлеты из мяса птицы	90	13,70	19,93	13,79	289,80	Сб.2015 г. № 295
3 Макароны изделия отварные	150	5,51	4,28	30,96	184,09	Сб.2015 г. № 202
4 Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день	545	22,43	26,09	77,35	633,61	

День 4

1 Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
2 Котлета по - Куравински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК № 156
3 Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	Сб.2015 г. № 312
4 Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
5 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день	540	18,63	30,14	79,95	667,33	

День 5

1 Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
2 Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	Сб.2015 г. № 305
3 Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
4 Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого за день	500	18,81	14,50	89,85	565,87	
Всего за период		191,14	217,38	921,41	6 021,75	
Среднее значение за период		19,11	21,74	92,14	602,18	

При разработке данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации по организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и технико-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тутельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)