

Согласовано:  
МБОУ "СОШ № 25" г. Озерск

  
С.К. Акужинов  
" 09 " 01 2025 г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Кардинал"

  
И.Г. Вахитов  
" 09 " 01 2025 г.

**Двухнедельное меню  
2-х разового бесплатного горячего питания  
для обучающихся общеобразовательных учреждений  
(из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)  
на сумму 160,08 руб.**

**Двухнедельное меню**  
**2-х разового бесплатного горячего питания (завтрак, обед)**  
**для обучающихся общеобразовательных учреждений**  
**(из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)**  
**на сумму 160,08 руб.**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00	С6.2015г. №15
2	Каша Здоровье молочная с маслом сливочным	250/10	9,36	6,76	57,98	330,20	С6.2005г. Мин.эк раз №37
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,49</b>	<b>10,33</b>	<b>101,96</b>	<b>566,48</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	С6.2015 г. № 45
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	С6.2015г. №96
3	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	С6.2015 г. № 243
4	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35	С6.2015 г. № 202
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	С6.2015 г. № 388
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>22,68</b>	<b>35,47</b>	<b>89,10</b>	<b>769,18</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>39,17</b>	<b>45,80</b>	<b>191,06</b>	<b>1335,66</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	9,37	12,84	46,28	339,75	С6.2015г. №173
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	С6.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	15	1,05	2,55	8,85	63,00	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>16,68</b>	<b>17,34</b>	<b>100,01</b>	<b>624,03</b>	
<b>Обед</b>							
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10/5	1,9	5,7	8,08	97,85	С6.2015г. №88
2	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,35	237,00	С6.2015 г. № 278
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	С6.2015 г. № 302
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>30,40</b>	<b>27,50</b>	<b>227,84</b>	<b>890,60</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,08</b>	<b>44,84</b>	<b>327,85</b>	<b>1514,63</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная "5 злаков" с маслом сливочным	250/5	10,33	10,97	46,95	329,25	С6.2015г. №173
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
4	Пряник	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,68</b>	<b>13,55</b>	<b>109,07</b>	<b>620,37</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/10	7,69	7,07	16,57	173,05	С6.2015г. №102
2	Гуляш из мяса птицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	С6.2015 г. № 260
3	Рис отварной	180	4,36	4,25	45,76	238,33	С6.2015 г. № 304
4	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	С6.2015 г. № 342
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,59</b>	<b>40,11</b>	<b>122,07</b>	<b>972,79</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43,27</b>	<b>53,66</b>	<b>231,14</b>	<b>1593,16</b>	

День 4							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015г. №14
2	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	7,48	11,75	53,66	351,00	Сб.2015г. №174
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015г. №377
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	552	12,43	19,62	97,97	619,28	
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10/5	6,46	9,94	11,85	170,89	Сб.2015г. №82
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	Сб.2015 г. № 229
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	Сб.2015 г. № 312
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого:	800	23,12	21,07	74,50	594,11	
	Итого за день		35,55	40,69	172,47	1213,39	
День 5							
Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/10	6,41	7,01	28,73	203,70	Сб.2015г. № 173
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	65	4,55	11,05	38,35	273,00	
	Итого:	550	17,22	20,01	111,96	697,98	
Обед							
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	Сб.2015 г. № 52
2	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,77	7,34	11,65	140,55	Сб.2015г. №113
3	Плов из мяса птицы	50/200	22,51	11,19	45,56	373,34	Сб.2015 г. № 291
4	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	800	30,85	22,52	106,51	761,91	
	Итого за день		48,07	42,53	218,47	1459,89	
2 НЕДЕЛЯ							
День 1							
Завтрак							
1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015 г. № 210
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	7,58	12,16	41,82	308,50	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	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	555	20,87	22,98	88,67	689,20	
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/10	4,89	4,64	17,49	143,05	Сб.2015г. №103
2	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	60/50	6,98	16,77	10,61	224,00	Сб.2015 г. № 14
3	Рис отварной с овощами	180	4,86	9,90	36,36	238,32	Сб.2015 г. № 312
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015 г. № 377
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	802	19,23	31,63	94,15	737,51	
	Итого за день		40,10	54,61	182,82	1426,71	
День 2							
Завтрак							
1	Макаронные изделия отварные с сыром	230/10	10,85	7,58	47,95	303,45	Сб.2015г. №204
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	35	1,93	7,70	23,10	171,50	
	Итого:	550	17,59	15,9	115,03	675,23	
Обед							
1	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250/10	4,17	4,51	12,14	110,55	Сб.2015г. №101
2	Тефтели 2-й вариант	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	Сб.2015 г. № 279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 171
4	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	810	26,30	27,53	127,02	868,63	
	Итого за день		43,89	43,43	242,05	1543,86	

День 3							
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	9,37	12,84	46,28	339,75	Сб.2015г. №182
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	15	1,05	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	550	16,68	17,34	100,01	624,03	
Обед							
1	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45	Сб.2015г. №99
2	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,22	22,14	15,32	322,00	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	815	28	38,25	103,01	876,01	
	Итого за день		44,68	55,59	203,02	1500,04	
День 4							
Завтрак							
1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	7,48	11,75	53,66	351,00	Сб.2015г. №174
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	20	1,10	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	555	13,39	16,77	110,84	649,28	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,7	8,08	97,85	Сб.2015г. №88
3	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90	ГТК № 156
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	Сб.2015 г. № 312
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	825	21,15	36,80	92,12	792,63	
	Итого за день		34,54	53,57	202,96	1441,91	
День 5							
Завтрак							
1	Каша молочная "5 злаков" с маслом сливочным	250/10	10,37	14,60	47,02	362,25	Сб.2015г. №173
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	15	1,05	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	550	16,23	17,77	99,85	625,53	
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/10	7,69	7,07	16,57	173,05	Сб.2015г. №102
2	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
3	Рис пропаренный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	Сб.2015 г. № 305
4	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	Сб.2015 г. № 348
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	800	28,81	22,63	123,41	825,67	
	Итого за день		45,04	40,40	223,26	1451,20	
	Всего за период		421,39	475,12	2195,10	14480,45	
	Среднее значение за период		84,28	95,02	439,02	2896,09	

При разработке данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области . Сборник рецептур 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 рецептур 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)