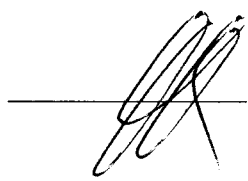


Согласовано:

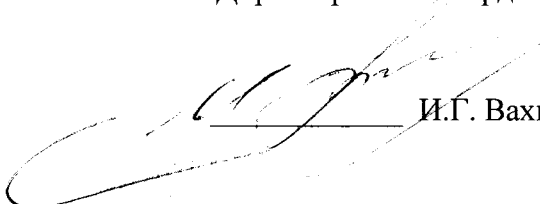
МБОУ "СОШ № 25" г. Озерск

 С.К. Акужинов

" 09 " 01 2025 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"

 И.Г. Вахитов

" 09 " 01 2025 г.

**Примерное 2-х недельное меню
набора горячих блюд (вторые блюда)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)
на сумму 105,00 руб. (родительские средства)**

**Примерное 2-х недельное меню набора горячих блюд
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)
на сумму 105,00 рублей**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Сосиски отварные с маслом сливочным	90	9,92	21,94	0,32	235,80	Сб.2015 г. № 243
2	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35	Сб.2015 г. № 202
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		21,37	26,97	81,61	651,43	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант (свинина)	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		28,50	21,80	219,75	792,75	
День 3							
1	Гуляш из мяса птицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	Сб.2015 г. № 260
2	Рис отварной	180	4,36	4,25	45,76	238,33	Сб.2015 г. № 304
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Сб.2015 г. № 389
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		20,74	33,04	97,83	772,41	
День 4							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105,00	Сб.2015 г. № 229
2	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	Сб.2015 г. № 312
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		18,24	11,33	72,31	469,98	
День 5							
1	Плов из мяса птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67	Сб.2015 г. № 291
2	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	Сб.2015 г. № 348
3	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		23,10	9,63	95,28	561,15	
	Всего за период		111,95	102,77	566,78	3247,72	
	Среднее значение за период		22,39	20,55	113,36	649,54	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Тефтели 2-й вариант (свинина)	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 171
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Сб.2015 г. № 389
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		22,97	23,02	107,21	730,75	

День 2

1	Котлета домашняя	100	13,54	17,20	10,10	248,78	Сб.2015 г. № 271
2	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35	Сб.2015 г. № 202
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		24,99	22,23	91,39	664,41	

День 3

1	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,00	ТТК № 156
2	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	Сб.2015 г. № 312
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		20,83	29,45	94,65	727,78	

День 4

1	Котлета куриная	100	15,22	22,14	15,32	322,00	Сб.2015 г. № 14
2	Рис отварной с овощами	180	4,86	9,90	36,36	238,32	Сб.2005 г. № 38
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		24,95	32,66	95,86	762,60	

День 5

1	Птица тушеная в соусе	125	11,66	9,72	4,01	150,2	Сб.2015 г. № 290
2	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015 г. № 202
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		23,89	11,24	100,58	600,39	
	Всего за период		117,63	118,60	489,69	3485,93	
	Среднее значение за период		23,53	23,72	97,94	697,19	

При разработки данного меню были использованы рецепты 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

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)