Согласовано:
МБОУ "СОШ № 25" г. Озерск

_____ С.К. Акужинов

"10" 01 2024 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"

_____ И.Г. Вахитов

"10" 01 2024 г.

Двухнедельное меню
2-х разового бесплатного горячего питания
для обучающихся общеобразовательных учреждений с 5 по 11 класс
(из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)
на сумму 148,00 руб.

Двухнедельное меню
2-х разового бесплатного горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся общеобразовательных учреждений с 5 по 11 класс
(из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)
на сумму 148,00 руб.

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	1 НЕДЕЛЯ						
	День 1						
	Завтрак						
1	Сыр порционно	15	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. №15
2	Каша Здоровье молочная с маслом сливочным	200/10	7,28	12,45	44,73	320,00	Сб.2005г. Мин.эк раз №37
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		13,67	17,2	74,22	501,64	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 45
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/10	8,05	13,09	12,5	205,45	Сб.2015г. №96
3	Сосиски отварные	90	8,81	19,08	0,30	131,00	Сб.2015 г. № 243
4	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015 г. № 202
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	Сб.2015 г. № 388
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		29,63	37,52	99,67	783,11	
	Итого за день		43,30	54,72	173,89	1284,75	
	День 2						
	Завтрак						
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/15	17,54	13,27	33,60	324,00	Сб.2015г. №223
2	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		21,43	14,92	63,99	475,14	
	Обед						
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	7,36	9,35	8,49	153,47	Сб.2015г. №88
2	Тефтели 1-й вариант	60/50	8,13	9,01	10,72	245,53	Сб.2015 г. № 278
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	8,05	45,78	297,86	Сб.2015 г. № 171
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		31,94	27,01	113,98	921,74	
	Итого за день		53,37	41,93	177,97	1396,88	

			День 3				
			Завтрак				
1	Омлет натуральный	60/3	10,20	18,20	1,90	212,40	Сб.2015г. №210
2	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом сливочным	150/10	6,88	10,24	30,59	242,28	Сб.2015г. №173
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		19,52	28,76	61,98	584,82	
			Обед				
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/20	11,23	11,77	16,62	230,3	Сб.2015г. №102
2	Гуляш (грудка)	50/50	9,00	9,65	3,29	136,01	Сб.2015 г. № 260
3	Рис отварной	180	4,89	7,23	48,89	280,15	Сб.2015 г. № 304
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		31,01	29,25	117,79	871,34	
	Итого за день		50,53	58,01	179,77	1456,16	
			День 4				
			Завтрак				
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015г. №14
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	Сб.2015г. №174
4	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015г. №377
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		8,58	18,42	72,77	492,14	
			Обед				
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	5,61	9,23	11,76	160,7	Сб.2015г. №82
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	15,16	4,54	4,96	101,16	Сб.2015 г. № 229
3	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	Сб.2015 г. № 312
4	Чай с сахаром	200	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:		29,25	20,15	85,23	626,84	
	Итого за день		37,83	38,57	158,00	1118,98	
			День 5				
			Завтрак				
1	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	Сб.2015г. № 173
2	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		12,53	12,71	74,71	463,14	
			Обед				
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1,09	3,63	13,77	92,05	Сб.2016 г. № 29
2	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	4,72	6,87	11,62	136,41	Сб.2015г. №113
3	Плов из мяса птицы	50/150	21,98	22,52	34,69	459,30	Сб.2015 г. № 291
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		33,68	33,62	109,07	912,64	
	Итого за день		46,21	46,33	183,78	1375,78	

	2 НЕДЕЛЯ						
	День 1						
	Завтрак						
1	Омлет натуральный	60/3	10,20	18,20	1,90	212,40	Сб.2015г. №210
2	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10	10,16	11,94	25,58	250,80	Сб.2015г. №204
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		22,8	30,46	56,97	593,34	
	Обед						
1	Суп картофельный с крупой с мясом	250/20	5,95	5,05	12,25	124,97	Сб.2015г. №101
2	Тефтели 2-й вариант	60/50	11,84	15,12	15,54	245,53	Сб.2015 г. № 279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	8,05	45,78	297,86	Сб.2015 г. № 171
4	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	Сб.2015 г. № 388
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		33,49	29,09	119,75	881,44	
	Итого за день		56,29	59,55	176,72	1474,78	
	День 2						
	Завтрак						
1	Сыр (порциями)	15	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. №15
2	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	Сб.2015г. №173
3	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		16,88	19,52	70,55	520,64	
	Обед						
1	Икра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	Сб.2015 г. № 75
2	Суп из овощей с мясом птицы	250/20	7,62	12,98	9,67	193,45	Сб.2015г. №99
3	Котлета домашняя	100	14,40	20,50	79,45	291,74	Сб.2015 г. № 271
4	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	154,62	Сб.2016 г. № 202
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		35,08	34,99	182,4	951,27	
	Итого за день		51,96	54,51	252,95	1471,91	
	День 3						
	Завтрак						
1	Сыр (порциями)	15	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. №15
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	Сб.2015г. №174
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		12,39	15,6	72,44	475,64	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 45
2	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	7,36	9,35	8,49	153,47	Сб.2015г. №88
3	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	ТТК № 156
4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	Сб.2015 г. № 312
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	Сб.2015 г. №.349
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		20,09	24,25	100,13	715,52	
	Итого за день		32,48	39,85	172,57	1191,16	

			День 4				
			Завтрак				
1	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	200/5	6,11	10,72	32,38	251	Сб.2015г. № 181
2	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	Сб.2015г. №382
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого:		12,55	14,56	64,44	439,74	
			Обед				
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	6,19	5,65	17,93	159,00	Сб.2015г. №103
2	Котлета куриная	100	0,06	8,16	0,09	84,15	Сб.2015 г. № 14
3	Рис отварной с овощами	180	4,05	8,25	30,30	198,60	Сб.2015 г. № 312
4	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	Сб.2015 г. № 377
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		15,57	22,66	87,17	623,63	
	Итого за день		28,12	37,22	151,61	1063,37	
			День 5				
			Завтрак				
1	Сыр (порциями)	15	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. №15
2	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	Сб.2015г. №173
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		15,43	18,19	69,65	499,64	
			Обед				
1	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	Сб.2015 г. № 75
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/20	11,23	11,77	16,62	230,3	Сб.2015г. №102
3	Птица тушеная в соусе	125	14,92	12,65	4,39	191,25	Сб.2015 г. № 290
4	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015 г. № 202
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	Сб.2015 г. № 349
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		40,29	25,91	119,30	934,72	
	Итого за день		55,72	44,10	188,95	1434,36	
	Всего за период		224,57	235,23	942,80	6635,58	
	Среднее значение за период		44,91	47,05	188,56	1327,12	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4		

При разработки 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 рекомендациипо 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)