

Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"



Е.А. Лукьянова

2024 г.



И.Г. Вахитов

2024 г.

**2-х недельное меню горячего питания
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс
(дети из малообеспеченных семей)
на сумму 76,66 руб.**

2-х недельное меню горячего питания
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс
(дети из малообеспеченных семей)
на сумму 76,66 руб.

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетич	№ 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	Сб.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35	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	575	19,79	28,62	71,00	617,53	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,35	237,00	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 302
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	550	28,50	21,80	219,76	792,75	
День 3							
1	Гуляш (грудка)	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	Сб.2015 г. № 260
2	Рис отварной	200	4,85	4,32	50,98	261,80	Сб.2015 г. № 304
3	Компот из апельсина	200	0,45	0,10	33,99	141,20	Сб.2015 г. № 346
4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Итого за день	550	19,89	33,11	112,01	828,90	
День 4							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
2	Рыба, тушенная 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 лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015 г. № 377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	592	16,72	12,98	61,90	438,08	
День 5							
1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	Сб.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	50/200	22,51	11,19	45,56	373,34	Сб.2015 г. № 291
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за день	550	26,87	15,28	99,69	644,74	

2 НЕДЕЛЯ							
День 1							
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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	555	14,79	22,98	85,93	610,78	
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	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	Сб.2015 г. № 346
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	550	22,42	23,12	121,00	787,15	
День 3							
1	Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,56	3,11	29,58	Сб.1996 г. Таб.24
2	Котлеты рубленые из мяса ЦБ	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.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	585	24,56	33,02	82,12	724,00	
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	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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	570	19,25	31,10	84,04	694,78	
День 5							
1	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	Сб.2015 г. № 305
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Итого за день	550	20,81	16,03	106,90	655,90	
	Всего за период		213,60	238,04	1 044,35	6 794,61	
	Среднее значение за период		21,36	23,80	104,44	679,46	

При разработке 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 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)