

Согласовано:

МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск



Е.А. Лукьянова

\_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"



И.Г. Вахитов

" " \_\_\_\_\_ 2024 г.

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)  
для обучающихся общеобразовательных учреждений  
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 103,66 руб.**

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)  
для обучающихся общеобразовательных учреждений  
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 103,66 руб.**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>День 1</b>							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
3	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	Сб.2015 г. № 243
4	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09	Сб.2015 г. № 202
5	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<b>Итого за день</b>	<b>745</b>	<b>21,66</b>	<b>31,69</b>	<b>69,32</b>	<b>646,27</b>	
<b>День 2</b>							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
2	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00	Сб.2015 г. № 278
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	5,85	38,48	239,87	Сб.2015 г. № 171
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>28,17</b>	<b>24,34</b>	<b>206,85</b>	<b>763,19</b>	
<b>День 3</b>							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
2	Гуляш (грудка)	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	Сб.2015 г. № 260
3	Рис отварной	150	3,62	4,14	37,92	203,13	Сб.2015 г. № 304
4	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	Сб.2015 г. № 346
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>21,66</b>	<b>36,13</b>	<b>103,65</b>	<b>830,23</b>	
<b>День 4</b>							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	Сб.2015 г. № 229
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<b>Итого за день</b>	<b>702</b>	<b>18,31</b>	<b>13,27</b>	<b>58,63</b>	<b>434,39</b>	
<b>День 5</b>							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
2	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	Сб.2015 г. № 52
3	Плов из мяса птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67	Сб.2015 г. № 291
4	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>25,37</b>	<b>16,24</b>	<b>95,28</b>	<b>630,07</b>	

2 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
3	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015 г. № 210
4	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230/5	6,94	8,15	38,42	256,10	Сб.2015 г. № 175
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
6	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	
	<b>Итого за день</b>	<b>705</b>	<b>15,57</b>	<b>21,97</b>	<b>77,57</b>	<b>571,62</b>	
День 2							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
2	Тефтели 2-й вариант	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	Сб.2015 г. № 279
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	5,85	38,48	239,87	Сб.2015 г. № 171
4	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	Сб.2015 г. № 346
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>22,09</b>	<b>25,66</b>	<b>108,10</b>	<b>757,59</b>	
День 3							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
2	Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,56	3,11	29,58	Сб.1996 г. Таб.24
3	Котлеты рубленые из мяса ЦБ	90	13,70	19,93	13,79	289,80	Сб.2015 г. № 295
4	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,96	184,09	Сб.2015 г. № 202
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>25,43</b>	<b>29,29</b>	<b>82,05</b>	<b>693,61</b>	
День 4							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
3	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК № 156
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	Сб.2015 г. № 312
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>21,63</b>	<b>33,34</b>	<b>84,65</b>	<b>727,33</b>	
День 5							
1	Молоко ультрапастеризованное, витаминизированное	200	3	3,2	4,7	60	
3	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	Сб.2015 г. № 305
5	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
6	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>21,81</b>	<b>17,70</b>	<b>94,55</b>	<b>625,87</b>	
	<b>Всего за период</b>		<b>221,70</b>	<b>249,63</b>	<b>980,65</b>	<b>6 680,17</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>22,17</b>	<b>24,96</b>	<b>98,07</b>	<b>668,02</b>	

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)