

Согласовано
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

Е.А. Лукьянова

" " _____ 2024 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"

И.Г. Вахитов

" " _____ 2024 г.

12-ти дневное 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 153,92 руб.**

12-ти дневное 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 153,92 руб.

| № п/п | Наименование | Выход, | Белки, | Жиры, | Углеводы, | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|-----------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал | |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | Сб.2015г. №15 |
| 2 | Каша Здоровье молочная с маслом сливочным | 250/10 | 9,36 | 6,76 | 57,98 | 330,20 | Сб.2005г. Мин.эк раз №37 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | Сб.2015г. №376 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 2*30 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | |
| | Итого: | 545 | 16,49 | 10,33 | 101,96 | 566,48 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | Сб.2015 г. № 45 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,28 | 6,59 | 12,34 | 123,45 | Сб.2015г. №96 |
| 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 |
| 5 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | Сб.2015 г. № 388 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | |
| | Итого: | 820 | 22,68 | 35,47 | 89,10 | 769,18 | |
| | Итого за день | | 39,17 | 45,80 | 191,06 | 1335,66 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 250/10 | 9,37 | 12,84 | 46,28 | 339,75 | 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 | 15 | 1,05 | 2,55 | 8,85 | 63,00 | |
| | Итого: | 550 | 16,68 | 17,34 | 100,01 | 624,03 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10/5 | 1,9 | 5,7 | 8,08 | 97,85 | Сб.2015г. №88 |
| 2 | Тефтели 1-й вариант | 60/50 | 12,83 | 14,80 | 112,35 | 237,00 | Сб.2015 г. № 278 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,27 | 6,31 | 46,42 | 282,67 | Сб.2015 г. № 302 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | Сб.2015 г. № 349 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 2*30 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | |
| | Итого: | 815 | 30,40 | 27,50 | 227,84 | 890,60 | |
| | Итого за день | | 47,08 | 44,84 | 327,85 | 1514,63 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная "5 злаков" с маслом сливочным | 250/5 | 10,33 | 10,97 | 46,95 | 329,25 | 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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | |
| 4 | Пряник | 40 | 2,12 | 2,16 | 27,80 | 137,60 | |
| | Итого: | 550 | 15,68 | 13,55 | 109,07 | 620,37 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы | 250/10 | 7,69 | 7,07 | 16,57 | 173,05 | Сб.2015г. №102 |
| 2 | Гуляш (грудка) | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | Сб.2015 г. № 260 |
| 3 | Рис отварной | 180 | 4,36 | 4,25 | 45,76 | 238,33 | Сб.2015 г. № 304 |
| 4 | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141,2 | Сб.2015 г. № 346 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 2*30 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | |
| | Итого: | 800 | 27,88 | 40,21 | 128,19 | 1001,86 | |
| | Итого за день | | 43,56 | 53,76 | 237,26 | 1622,23 | |

| 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 |
| 3 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | Сб.2015г. №377 |
| 4 | 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 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 250/10 | 7,62 | 11,59 | 40,44 | 297,25 | Сб.2015г. №181 |
| 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 | 13,53 | 16,61 | 97,62 | 595,53 | |
| 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 | 150,2 | Сб.2015 г. № 290 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,64 | 4,41 | 37,31 | 215,35 | Сб.2015 г. № 202 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | Сб.2015 г. № 349 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 2*30 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | |
| | Итого: | 800 | 31,39 | 21,89 | 118,88 | 811,68 | |
| | Итого за день | | 44,92 | 38,50 | 216,50 | 1407,21 | |

| 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 апельсинов | 200 | 0,45 | 0,10 | 33,99 | 141,20 | Сб.2015 г. № 346 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 2*30 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | |
| | Итого: | 810 | 26,59 | 27,63 | 133,14 | 897,70 | |
| | Итого за день | 44,18 | 43,53 | 248,17 | 1572,93 | | |
| 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 | ТТК № 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 припущенный | 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 | |
| День 6 | | | | | | | |
| 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 | Вафли | 20 | 1,10 | 4,40 | 13,20 | 98,00 | |
| | Итого: | 555 | 16,73 | 19,19 | 104,36 | 659,03 | |
| 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 смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | Сб.2015 г. № 349 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 2*30 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | |
| | Итого: | 830 | 33,53 | 22,83 | 123,16 | 842,65 | |
| | Итого за день | | 50,26 | 42,02 | 227,52 | 1501,68 | |
| | Всего за период | | 517,15 | 555,84 | 2651,36 | 17447,48 | |
| | Среднее значение за период | | 43,10 | 46,32 | 220,95 | 1453,96 | |

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)