

Согласовано:

МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

Е.А. Лукьянова

" 01 " сентября 2026 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"



И.Г. Вахитов

" 01 " 09 2026 г.

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет)**

на сумму 92,84 руб.

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет)**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Энергетическ	№ 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	С6.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	С6.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	201,90	С6.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	575	21,49	28,79	79,11	674,22	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00	С6.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	С6.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	С6.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	520	26,83	21,58	211,97	753,83	
День 3							
1	Гуляш из мяса тицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	С6.2015 г. № 260
2	Рис отварной	150	3,67	5,42	37,92	210,11	С6.2015 г. № 304
3	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	114,60	С6.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	510	19,21	34,21	97,66	773,99	
День 4							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	130,86	С6.2015 г. № 229
2	Пюре картофельное	150	3,08	10,25	20,44	137,25	С6.2015 г. № 312
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	С6.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	532	17,70	15,82	68,42	470,39	
День 5							
1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	С6.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	90/150	18,01	18,70	36,45	444,94	С6.2015 г. № 291
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	С6.2015 г. № 348
4	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	560	23,95	22,99	100,24	763,10	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	Сб.2015 г. № 14
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230/5	8,14	8,15	38,42	256,10	Сб.2015 г. № 175
4	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	530	15,83	18,92	82,53	558,10	

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	150	8,60	6,09	38,64	243,75	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	114,60	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	520	20,46	22,80	107,10	721,63	

День 3

1	Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,56	3,11	29,58	Сб.1996 г. Таб.24
2	Котлеты из мяса птицы	90	13,70	24,05	13,79	317,45	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	201,90	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	575	25,26	30,51	91,81	749,21	

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	90/10	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК № 156
3	Пюре картофельное	150	3,08	4,80	20,44	137,25	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	2,74	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	570	21,02	30,44	94,44	737,47	

День 5

1	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	10,85	4,01	153,00	Сб.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	Сб.2015 г. № 305
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
4	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	510	20,39	15,83	99,51	615,43	
	Всего за период		212,14	241,89	1 032,79	6 817,37	
	Среднее значение за период		21,21	24,19	103,28	681,74	

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