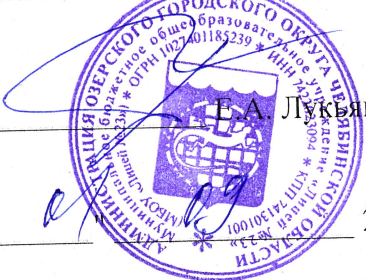


Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск


Е.А. Лукьянова
" " " 2026 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"


И.Г. Вахитов
" " " 2026 г.

**Основное (организованное) меню общественного питания детей
для обучающихся МБОУ "Лицей № 23 г. Озерск"
с 7 до 11 лет**

на период 2-х недель

Основное (организованное) меню общественного питания детей

для обучающихся МБОУ "Лицей № 23 г. Озерск

с 7 до 11 лет

на период 2-х недель

(завтраки на сумму 92,84 руб.)

№ 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	Сб.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные	90	9,08	25,44	0,41	268,36	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,79	30,46	195,71	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	20,80	33,80	78,73	700,59	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	8,13	9,01	12,85	237,00	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,37	231,86	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,04	3,04	111,60	Сб.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	21,23	18,60	82,24	720,74	
День 3							
1	Гуляш из мяса птицы	50/50	10,64	10,12	2,89	150,00	Сб.2015 г. № 260
2	Рис отварной	150	3,67	5,37	36,68	210,11	Сб.2015 г. № 304
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	510	19,21	16,09	96,42	614,99	
День 4							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	130,86	Сб.2015 г. № 229
2	Пюре картофельное	150	3,07	10,25	20,44	137,25	Сб.2015 г. № 312
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.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	17,69	15,82	68,42	470,39	
День 5							
1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	Сб.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	90/150	21,61	18,70	43,74	353,60	Сб.2015 г. № 291
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	560	27,54	22,99	107,53	671,76	

2 НЕДЕЛЯ

День 1
Выход, Бел жирь угл. энерг

1	Сыр (порционно)	10	2.32	2.95	0.00	36.00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	Сб.2015 г. № 14
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230/5	8.20	12.51	37.13	290.95	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	15,87	23,33	81,24	593,23	

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	8.29	8.95	37.37	231.86	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	20,15	25,66	105,83	709,74	

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	12.52	24.05	12.65	317.45	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные	150	5.66	5.79	30.46	195.71	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	24,23	32,02	90,20	743,02	

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	13.00	25.18	290.90	ТГК № 156
3	Пюре картофельное	150	3.07	2.33	19.13	109.73	Сб.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.07	0.04	3.04	111.60	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	20,42	17,92	80,21	688,75	

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		207,53	222,06	890,33	6 528,64	
	Среднее значение за период		20,75	22,21	89,03	652,86	

При разработки данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутьяня 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. Тутьяня 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 2.3/2.4.4282-26)