

Согласовано:

МБОУ "Лицей №23" г. Озерск



Е.А. Лукьянова

2026 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"



И.Г. Вахитов

09

2026 г.

**Основное (организованное) меню общественного питания детей
для обучающихся МБОУ "Лицей № 23 г. Озерск"
с 12 лет и старше**

на период 2-х недель

Основное (организованное) меню общественного питания детей

для обучающихся МБОУ "Лицей № 23 г. Озерск

с 12 лет и старше

на период 2-х недель

(завтраки на сумму 92,84 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	100	2,32	3,25	6,47	60,40	С6.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные	90	9,08	25,44	0,41	268,36	С6.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,14	37,31	242,28	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	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	645	22,94	34,48	88,50	771,18	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	8,13	9,01	12,85	237,00	С6.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,42	292,50	С6.2015 г. № 302
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,04	3,04	111,60	С6.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	550	22,89	16,99	91,62	781,24	
День 3							
1	Гуляш из мяса тицы	50/50	10,64	10,12	2,89	150,00	С6.2015 г. № 260
2	Рис отварной	200	12,89	10,23	72,98	581,80	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	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	560	28,06	20,98	133,05	986,54	
День 4							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,32	3,25	6,47	60,40	С6.2015 г. № 45
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	130,86	С6.2015 г. № 229
3	Пюре картофельное	180	3,70	12,30	24,53	164,70	С6.2015 г. № 312
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	С6.2015 г. № 377
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	662	20,27	21,15	79,31	558,10	
День 5							
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,42	6,02	8,27	92,80	С6.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	280	22,69	23,09	59,15	581,66	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	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	640	28,83	29,82	126,58	936,80	

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	19,68	13,16	82,51	598,50	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	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	555	26,98	24,01	126,95	900,64	
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	10,32	7,31	46,42	292,50	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	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	550	21,81	24,05	115,21	770,24	
День 3							
1	Морковь отварная (порциями)	100	1,30	2,60	5,18	49,30	Сб.1996 г. Таб.24
2	Котлеты из мяса птицы	100	15,22	26,72	15,32	352,72	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,14	37,31	242,28	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	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	655	28,06	35,11	102,12	844,44	
День 4							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,32	3,25	6,47	60,40	Сб.2015 г. № 45
2	Котлета по - Куравински с соусом	100/10	12,93	14,30	27,70	319,99	ТТК № 156
3	Пюре картофельное	180	3,70	5,76	24,53	164,70	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	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	640	23,39	23,98	91,05	796,83	
День 5							
1	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	10,85	4,01	153,00	Сб.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	200	10,85	8,73	68,89	566,60	Сб.2015 г. № 305
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	560	27,23	20,29	132,06	981,94	
	Всего за период		250,46	250,86	1 086,45	8 327,95	
	Среднее значение за период		25,05	25,09	108,65	832,80	

При разработки 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 2.3/2.4.4282-26)