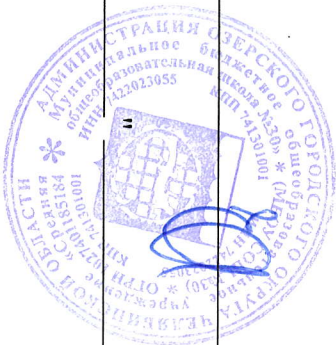


Согласовано:
МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск

_____ Е.В. Ефимова

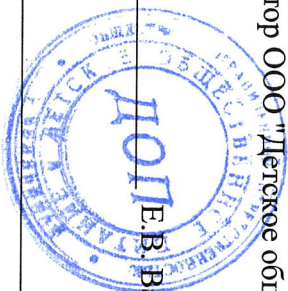
_____ 2021 г.



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Детское общественное
питание - ДОП"


_____ Е.В. Рахитова

_____ 2021 г.



**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 87,18 руб.**

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 87,18 руб.**

№	Наименование	Выход,		Белки,		Жиры,		Углевод		Энергетич еская ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры
		г	г	г	г	г	г	г	г		г	В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг токс.экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
1 НЕДЕЛЯ																							
День 1																							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60		0,80		3,65		5,11		56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31				С6.2015 г. № 45	
2	Сосиски отварные	75		8,81		19,08		0,30		131,00	0,14	0,00	12,00	0,35	28,40	128,10	16,00	1,43				С6.2015 г. № 243	
2	Макаронные изделия отварные	150		5,69		0,69		29,65		147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85				С6.2015 г. № 202	
4	Чай с сахаром	200		0,07		0,02		15,00		60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				С6.2015 г. № 376	
5	Хлеб пшеничный	30		2,37		0,30		14,49		70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
6	Молоко питьевое (200 мл)	200		3,00		3,20		4,70		60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	Итого за день			20,74		26,94		69,25		525,20	0,35	17,29	56,00	4,08	323,44	388,49	72,40	3,40					
День 2																							
1	Тефтели 1-й вариант	110		8,13		9,01		10,72		245,53	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,80	0,88				С6.2015 г. № 278	
2	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,80		6,71		38,15		248,22	0,31	0	40	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77				С6.2015 г. № 171	
3	Чай с лимоном	200		0,53		0,00		9,87		41,6	0	2,130	0,00	0	15,33	23,2	12,27	2,13				С6.2015 г. № 377	
4	Хлеб пшеничный	30		2,37		0,30		14,49		70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
5	Молоко питьевое (200 мл)	200		3,00		3,20		4,70		60,00	0,08	2,6	44	0	240,00	180,00	28,00	0,2					
	Итого за день			22,83		19,22		77,93		665,49	0,48	5,51	119,75	1,44	317,94	537,45	210,49	8,31					
День 3																							
1	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200		20,57		9,4		17,24		235,84	0,26	27,95	3,66	0,12	26,71	6,38	1,54	2,82				С6.2015 г. № 259	
2	Чай с сахаром	200		0,07		0,02		15,00		60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				С6.2015 г. № 376	
3	Хлеб пшеничный	30		2,37		0,30		14,49		70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
4	Молоко питьевое (200 мл)	200		3,00		3,20		4,70		60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240	180	28,00	0,20					
	Итого за день			26,01		12,92		51,43		425,98	0,37	30,58	47,66	0,51	284,71	215,28	40,84	3,63					

День 4

1	Рыба, тушеная в томате с овощами (Филе минтая)	50/50	15,16	4,54	4,96	101,16	0,09	5,71	18,50	1,85	39,06	221,16	35,66	0,79	С6.2015 г. №229
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. №312
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	0,03	1,625	0	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. №349
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	С6.2015 г. №338
6	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за день		25,22	13,32	76,36	506,43	0,40	40,10	62,50	3,17	389,98	550,50	129,57	6,75	

День 5

1	Свекла отварная (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,44	10,20	21,00	5,76	0,30	С6.1996 г. Таб.24
2	Плов из мяса птицы	50/150	21,98	22,52	34,69	459,30	3,66	1,70	0,00	3,66	18,97	266,85	52,38	3,53	С6.2015 г. №291
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	С6.2015 г. №376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за день		27,84	26,10	70,02	656,04	3,79	8,53	44,00	4,49	287,17	496,75	97,44	4,64	
	Всего за период		122,64	98,50	344,99	2779,14	5,39	102,01	329,91	13,69	1603,24	2188,47	550,74	26,73	
	Среднее значение за период		24,53	19,70	69,00	555,83	1,08	20,40	65,98	2,74	320,65	437,69	110,15	5,35	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Тфетгели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	0,08	5,439	33,00	0,44	56,19	83,13	16,50	1,17	С6.2015 г. №279
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,80	6,71	38,15	248,22	0,31	0	40	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77	С6.2015 г. №171
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	С6.2015 г. №376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	С6.2015 г. №338
6	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за день		26,56	25,83	99,64	737,17	0,53	20,07	117,00	1,57	348,86	515,58	207,12	9,39	

День 2

1	Виточки "Солнышко"	80	11,99	6,07	10,68	145,32	0,08	0,250	41,12	2,32	32,93	73,22	15,13	0,97	С6.2005 г. №53
2	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0	0	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015 г. №202
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	С6.2015 г. №376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Йогурт порционный	60	2,46	0,90	3,54	32,1	0,02	0,360	6,00	0	74,40	57,00	9,00	0,06	С6.2015 г. №386
6	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,600	44,00	0	240,00	180,00	28,00	0,2	
	Итого за день		25,58	11,18	78,06	515,15	0,30	3,24	91,12	4,66	376,57	373,62	70,93	2,69	

День 3															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31	С6.2015 г. № 45
2	Котлета по - Курявински	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	2,58	0,34	14,80	18,17	50,72	99,55	20,33	0,75	ТТК № 156
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	0,03	1,625	0	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
6	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,6	44	0	240,00	180,00	28,00	0,2	
	Итого за день		12,75	16,84	77,76	524,46	2,87	37,39	58,80	20,64	408,24	432,68	113,04	4,38	

День 4															
1	Котлета куриная	80	0,05	7,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14
2	Рис отварной с овощами	150	4,05	8,25	30,30	198,60	0,02	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,00	0,52	С6.2005 г. № 38
3	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	0	2,130	0,00	0	15,33	23,2	12,27	2,13	С6.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за день		10,00	19,00	59,44	445,14	0,13	4,73	111,00	1,09	267,24	293,80	69,17	3,20	

День 5															
1	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0	12,06	35,53	36,55	18,09	1,02	С6.2015 г. № 75
2	Птица тушеная в соусе	75/50	14,92	12,65	4,39	191,25	0,06	2,61	46,87	1,22	49,84	116,91	18,87	1,26	С6.2015 г. № 290
3	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,02	0	0	0,27	2,41	60,6	19	0,513	С6.2015 г. № 305
4	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	25,40	110,00	0,02	4,000	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015 г. № 389
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
6	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,6	44	0	240,00	180,00	28,00	0,2	
	Итого за день		26,35	20,71	99,37	742,52	0,23	12,61	90,87	14,14	348,68	434,16	101,86	6,12	
	Всего за период		101,24	93,56	414,27	2964,44	4,06	78,03	468,79	42,10	1749,59	2049,84	562,12	25,78	
	Среднее значение за период		20,25	18,71	82,85	592,89	0,81	15,61	93,76	8,42	349,92	409,97	112,42	5,16	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации 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 рецептов 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)