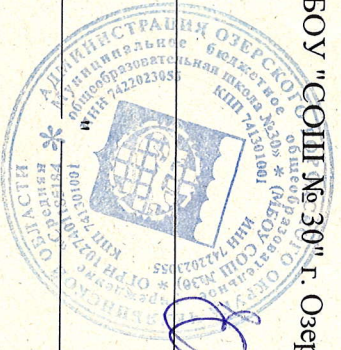


Согласовано:

МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск



Е.В. Ефимова

2022 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

2022 г.

2-х недельное меню горячего питания (завтраки)

**для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 90,15 руб.**

2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 90,15 руб.

№	Наименование	Выход,		Белки,	Жиры,	Углевод ы,	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры
		г	г					г	г	В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ТОКСЭКВ.	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	Соеиски отварные	80		9,40	20,35	0,32	139,73	0,15	0,00	12,80	0,37	30,29	136,64	17,07	1,52	С6.2015 г. № 243			
3	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	720		21,33	28,21	69,27	533,93	0,36	17,29	56,80	4,10	325,33	397,03	73,47	3,49				
День 2																			
1	Тфрегли 1-й вариант	60/50		8,13	9,01	10,72	245,53	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88	С6.2015 г. № 278			
2	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,80	6,71	38,15	248,22	0,31	0,00	40,00	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77	С6.2015 г. № 171			
3	Компот из смеси сухофруктов	200		1,15	0,00	20,01	84,60	0,03	1,63	0,00	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. № 349			
4	Хлеб пшеничный	65		5,13	0,65	31,40	151,97	0,06	0,00	0,00	0,84	14,95	56,55	21,45	0,72				
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	725		26,21	19,57	104,98	790,32	0,54	5,01	119,75	2,40	358,51	568,14	227,23	8,36				
День 3																			
1	Гуляш (грудка)	50/50		9,00	9,65	3,29	136,01	0,46	1,78	0,00	0,00	10,16	8,54	1,88	1,14	С6.2015 г. № 260			
2	Рис отварной	150		4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70	С6.2015 г. № 304			
3	Сок фруктовый (яблоко)	200		1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015 г. № 389			
4	Хлеб пшеничный	65		5,13	0,65	31,40	151,97	0,06	0,00	0,00	0,84	14,95	56,55	21,45	0,72				
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	715		23,02	20,93	108,48	714,73	0,65	8,38	80,00	1,84	282,59	341,09	84,67	5,56				

День 4

1	Рыба, тушенная 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	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. № 312
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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
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	710	26,03	13,16	74,08	498,69	0,37	26,50	62,50	2,81	340,93	542,76	112,61	2,93	

День 5

1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1,09	3,63	13,77	92,05	0,01	6,04	0,00	1,79	29,55	33,30	23,12	1,12	С6.2016 г. № 29
2	Плов из мяса птицы (филе)	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	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	0,03	1,63	0,00	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	65	5,13	0,65	31,40	151,97	0,06	0,00	0,00	0,84	14,95	56,55	21,45	0,72	
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	725	32,35	30,00	104,57	847,92	3,84	11,97	44,00	6,80	351,32	560,14	142,41	7,36	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Тфтели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	0,08	5,44	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	0,00	40,00	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77	С6.2015 г. № 171
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015 г. № 389
4	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,74	105,21	0,05	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,50	
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	705	28,19	25,68	100,33	745,56	0,54	12,04	117,00	1,73	336,01	526,63	207,87	9,44	

День 2

1	Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,55	3,10	29,58	0,03	2,21	8,40	0,27	15,82	31,87	20,42	0,38	С6.1996 г. Таб.24
2	Шницель мясной	90	11,10	19,50	9,90	259,50	0,09	0,30	5,25	1,05	38,85	157,50	29,99	2,10	С6.2015 г. № 268
3	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	45	3,55	0,45	21,74	105,21	0,05	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,50	
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	745	24,19	25,41	84,09	661,88	0,34	5,14	57,65	3,86	327,36	445,82	102,16	4,31	

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 - Курянински с соусом	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	Пиоре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	0,03	1,63	0,00	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	0,00	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	740	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	90	0,06	8,16	0,09	84,15	0,00	0,00	45,00	0,11	2,70	3,37	0,00	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	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	С6.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
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	707	12,38	20,21	73,94	524,63	0,16	4,73	116,00	1,49	274,44	320,27	79,07	3,53	

День 5

1	Свежта отварная (порпирани)	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	Птица тушенная в соусе (филе)	50/50	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	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	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	0,03	1,63	0,00	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	65	5,13	0,65	31,40	151,97	0,06	0,00	0,00	0,84	14,95	56,55	21,45	0,72	
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	775	30,31	17,25	91,29	642,01	0,34	11,04	90,87	4,96	374,08	432,40	99,04	5,12	
	Всего за период		236,76	217,26	888,79	6 484,13	10,01	139,47	803,37	50,63	3 378,81	4 566,96	1 241,57	54,48	
	Среднее значение за период		23,68	21,73	88,88	648,41	1,00	13,95	80,34	5,06	337,88	456,70	124,16	5,45	
	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 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 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)

