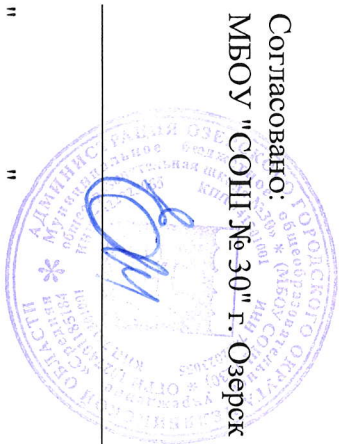


Согласовано:  
МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск



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 66,15 руб.**



**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)  
для обучающихся общеобразовательных учреждений  
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 66,15 руб.**

№	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры
		г	г	г	ы, г		В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ТОКСЭКВ.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																			
<b>День 1</b>																			
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	Соусы 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					
	<b>Итого за день</b>		<b>18,33</b>	<b>25,01</b>	<b>64,57</b>	<b>473,93</b>	<b>0,28</b>	<b>14,69</b>	<b>12,80</b>	<b>4,10</b>	<b>85,33</b>	<b>217,03</b>	<b>45,47</b>	<b>3,29</b>					
<b>День 2</b>																			
1	Тертелли 1-й вариант	110	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					
	<b>Итого за день</b>		<b>23,21</b>	<b>16,37</b>	<b>100,28</b>	<b>730,32</b>	<b>0,46</b>	<b>2,41</b>	<b>75,75</b>	<b>2,40</b>	<b>118,51</b>	<b>388,14</b>	<b>199,23</b>	<b>8,16</b>					
<b>День 3</b>																			
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					
	<b>Итого за день</b>		<b>20,02</b>	<b>17,73</b>	<b>103,78</b>	<b>654,73</b>	<b>0,57</b>	<b>5,78</b>	<b>36,00</b>	<b>1,84</b>	<b>42,59</b>	<b>161,09</b>	<b>56,67</b>	<b>5,36</b>					



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	4,80	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	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	
	Итого за день		20,66	9,66	54,89	368,55	0,26	23,90	18,50	2,42	94,03	336,66	74,71	2,40	

День 5

1	Салат из отварной свеклы с черносливом с маслом растительным	70	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	
	Итого за день		29,35	26,80	99,87	787,92	3,76	9,37	0,00	6,80	111,32	380,14	114,41	7,16	
	Всего за период		111,57	95,57	423,39	3015,45	5,33	56,14	143,05	17,56	451,78	1483,06	490,49	26,37	
	Среднее значение за период		22,31	19,11	84,68	603,09	1,07	11,23	28,61	3,51	90,36	296,61	98,10	5,27	
	Содержание Б, Ж, У % от калорийности		1	1	4										

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	
	Итого за день		25,19	22,48	95,63	685,56	0,46	9,44	73,00	1,73	96,01	346,63	179,87	9,24	

День 2

1	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
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
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	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
	Итого за день		20,93	22,77	82,98	620,13	0,23	0,33	18,25	3,65	76,29	238,30	51,79	3,76	



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	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	
	Итого за день		9,75	13,64	73,06	464,46	2,79	34,79	14,80	20,64	168,24	252,68	85,04	4,18	

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	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	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	
	Итого за день		7,01	16,71	54,75	394,49	0,05	2,13	72,00	1,10	27,54	114,17	41,17	3,00	

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	Птица тушеная 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	
	Итого за день		27,31	14,05	86,59	582,01	0,26	8,44	46,87	4,96	134,08	252,40	71,04	4,92	
	Всего за период		90,19	89,65	393,01	2746,65	3,79	55,12	224,92	32,08	502,16	1204,18	428,91	25,10	
	Среднее значение за период		18,04	17,93	78,60	549,33	0,76	11,02	44,98	6,42	100,43	240,84	85,78	5,02	
	Соержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тухельян 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. Тухельян 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)

