

**Двухдневное меню  
2-х разового беспилатного горячего питания (завтрак, обед)  
для обучающихся общеобразовательных учреждений (из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)  
с 5 по 11 класс**

№	Наименование	Выход, г/л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры
							В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ток.экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																	
<b>День 1</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Сыр порционно	15	3,95	4,43	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,20	0,10	С6.2015г. №15		
2	Каша Злоровые молочная с маслом сливочным	200/10	7,28	12,45	44,73	320,00	0,21	1,64	65,20	0,39	183,58	245,75	99,23	2,87	С6.2005г. Мин.эк.раз №37		
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	С6.2015г. №376		
4	Хлеб из муки пшеничной	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:</b>		<b>13,67</b>	<b>17,2</b>	<b>74,22</b>	<b>501,64</b>	<b>0,25</b>	<b>1,78</b>	<b>96,7</b>	<b>0,84</b>	<b>351,58</b>	<b>364,65</b>	<b>118,73</b>	<b>3,58</b>			
<b>Обед</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	Расолюник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/10	8,05	13,09	12,5	205,45	0,093	9,02	35,2	2,88	51,95	63,25	29,24	1,45	С6.2015г. №96		
3	Сосиски отварные с маслом сливочным	80/10	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		
4	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	0,11	0,00	0,00	2,34	13,49	41,40	9,00	1,02	С6.2015 г. № 202		
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	С6.2015 г. № 388	
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66			
	<b>Итого:</b>		<b>29,63</b>	<b>37,52</b>	<b>99,67</b>	<b>783,11</b>	<b>0,42</b>	<b>123,68</b>	<b>47,20</b>	<b>7,74</b>	<b>141,17</b>	<b>304,07</b>	<b>86,31</b>	<b>5,40</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>43,30</b>	<b>54,72</b>	<b>173,89</b>	<b>1284,75</b>	<b>0,67</b>	<b>125,46</b>	<b>143,90</b>	<b>8,58</b>	<b>492,75</b>	<b>668,72</b>	<b>205,04</b>	<b>8,98</b>			
<b>День 2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	Запеканка из творога с молоком ступенным	75/15	17,54	13,27	33,60	324,00	0,08	0,57	78,00	0,50	234,70	86,42	31,90	0,78	С6.2015г. №223		
2	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378		
3	Хлеб из муки пшеничной	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:</b>		<b>21,43</b>	<b>14,92</b>	<b>63,99</b>	<b>475,14</b>	<b>0,15</b>	<b>1,90</b>	<b>88,00</b>	<b>0,89</b>	<b>368,20</b>	<b>205,32</b>	<b>57,20</b>	<b>1,52</b>			
<b>Обед</b>																	
1	Шти из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	7,36	9,35	8,49	153,47	0,063	15,78	13,2	2,43	64,05	84,1	25,52	1,32	С6.2015г. №88		
2	Тертени 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		
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	8,05	45,78	297,86	0,37	0	48,0	0,60	18,56	252,42	168,62	5,72	С6.2015 г. № 171		
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 из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66			
	<b>Итого:</b>		<b>31,94</b>	<b>27,01</b>	<b>113,98</b>	<b>921,74</b>	<b>0,58</b>	<b>18,19</b>	<b>96,95</b>	<b>4,87</b>	<b>184,50</b>	<b>509,96</b>	<b>251,20</b>	<b>10,37</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>53,37</b>	<b>41,93</b>	<b>177,97</b>	<b>1396,88</b>	<b>0,73</b>	<b>20,09</b>	<b>184,95</b>	<b>5,76</b>	<b>552,70</b>	<b>715,28</b>	<b>308,40</b>	<b>11,89</b>			

День 3

Завтрак														
1 Омлет натуральный	60/3	10,20	18,20	1,90	212,40	0,08	0,19	238,00	0,55	75,60	165,60	11,80	1,90	С6.2015г. №210
2 Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	150/10	6,88	10,24	30,59	242,28	0,16	0,73	41,75	0,55	120,87	201,79	54,89	1,59	С6.2015г. №173
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	С6.2015г. №376
4 Хлеб из муки пшеничной	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:		19,52	28,76	61,98	584,82	0,27	0,95	279,75	1,49	214,47	396,29	77,99	4,10	

Обед

1 Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/20	11,23	11,77	16,62	230,3	0,23	6,43	24,5	2,93	56,67	88,52	40,67	2,55	С6.2015г. №102
2 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
3 Рис отварной	180	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
4 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
5 Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:		30,86	29,45	117,98	873,34	0,80	12,21	60,50	4,71	98,11	245,26	95,69	7,85	
Итого за день		50,38	58,21	179,96	1458,16	1,07	13,16	340,25	6,20	312,58	641,55	173,68	11,95	

День 4

Завтрак														
1 Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	С6.2015г. №14
2 Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,67	157,44	36,46	0,60	С6.2015г. №174
4 Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	С6.2015г. №377
5 Хлеб из муки пшеничной	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:		8,58	18,42	72,77	492,14	0,09	3,79	94,80	0,74	154,17	190,94	48,76	1,31	

Обед

1 Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	5,61	9,23	11,76	160,7	0,053	10,69	13,2	2,53	64,55	89,7	29,53	1,73	С6.2015г. №82
2 Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	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
3 Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,36	103,92	33,3	1,20	С6.2015 г. № 312
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	С6.2015г. №376
5 Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:		29,25	20,15	85,23	626,84	0,37	38,22	31,70	5,38	172,87	469,78	119,69	4,66	
Итого за день		37,83	38,57	158,00	1118,98	0,46	42,01	126,50	6,12	327,04	660,72	168,45	5,97	

День 5

Завтрак														
1 Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	0,77	146,77	221,30	44,33	2,34	С6.2015г. № 173
2 Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378
3 Хлеб из муки пшеничной	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:		12,53	12,71	74,71	463,14	0,21	2,29	64,80	1,16	280,27	340,20	69,63	3,08	

Обед

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 Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	4,72	6,87	11,62	136,41	0,05	0,5	14,5	2,58	32,55	52,83	12,67	0,85	С6.2015г. №113
3 Плов из мяса птицы	200	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
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 из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:		33,68	33,62	109,07	912,64	3,81	9,87	14,50	9,32	142,72	428,62	125,43	7,95	
Итого за день		46,21	46,33	183,78	1375,78	4,02	12,16	79,30	10,48	422,99	768,82	195,06	11,03	

## 2 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак															
1	Омлет натуральный	60/3	10,20	18,20	1,90	212,40	0,08	0,19	238,00	0,55	75,60	165,60	11,80	1,90	С6.2015г. №210
2	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10	10,16	11,94	25,58	250,80	0,06	0,17	86,40	0,81	221,40	151,56	15,24	0,93	С6.2015г. №204
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	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	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:			22,8	30,46	56,97	593,34	0,17	0,39	324,4	1,75	315	346,06	38,34	3,44	

Обед

1	Суп картофельный с крупой с мясом говядины	250/20	5,95	5,05	12,25	124,97	0,10	8,35	4,00	1,34	31,00	97,50	29,21	1,18	С6.2015г. №101
2	Терфеген 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	С6.2015г. №279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	8,05	45,78	297,86	0,37	0	48,0	0,60	18,56	252,42	168,62	5,72	С6.2015г. №171
4	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	С6.2015г. №389
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:			34,09	29,02	122,75	895,24	0,63	17,79	85,00	3,36	133,55	499,25	242,13	11,53	
Итого за день			56,89	59,48	179,72	1488,58	0,80	18,18	409,40	5,11	448,55	845,31	280,47	14,97	

День 2

Завтрак															
1	Сыр (горцилами)	15	3,95	4,43	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,20	0,10	С6.2015г. №15
2	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09	С6.2015г. №173
3	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015г. №378
4	Хлеб из муки пшеничной	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:			16,88	19,52	70,55	520,64	0,29	2,4	96,3	1,18	442,15	473,76	105,55	2,93	

Обед

1	Икра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0,00	12,06	35,53	36,55	18,09	1,02	С6.2015г. №75
2	Суп из овощей с мясом птицы	250/20	7,62	12,98	9,67	193,45	0,05	11,04	15	2,67	34,5	67,5	14,07	1,15	С6.2015г. №99
3	Шницель мясной	100	14,40	20,50	79,45	291,74	0,07	0,00	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	С6.2015г. №268
4	Рагу овощное	180	32,34	7,30	19,00	154,62	0,09	15,42	41,76	0,48	53,69	86,18	37,96	15,12	С6.2016г. №362
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	С6.2015г. №388
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:			60,92	41,71	168,02	964,07	0,3	129,86	93,13	19,23	156,92	398,9	120,42	20,95	
Итого за день			77,80	61,23	238,57	1484,71	0,59	132,26	189,43	20,41	599,07	872,66	225,97	23,88	

День 3

Завтрак															
1	Сыр (горцилами)	15	3,95	4,43	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,20	0,10	С6.2015г. №15
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,23	130,67	157,44	36,46	0,60	С6.2015г. №174
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	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	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:			12,39	15,6	72,44	475,64	0,1	1,1	86,3	0,68	298,67	276,34	55,96	1,31	

Обед

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	С6.2015г. №45
2	Пи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	7,36	9,35	8,49	153,47	0,073	15,78	35,2	2,88	57,65	55,82	25,82	1,3	С6.2015г. №88
3	Котлета по - Курвински 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
4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,36	103,92	33,3	1,20	С6.2015г. №312
5	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	С6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
Итого:			20,09	24,25	100,13	715,52	2,92	54,20	50,00	23,95	240,18	351,92	126,31	6,01	
Итого за день			32,48	39,85	172,57	1191,16	3,02	55,30	136,30	24,63	538,85	628,26	182,27	7,32	

День 4

Завтрак

1	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/5	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47	С6.2015г. №181
2	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47	С6.2015г. №382
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		12,55	14,56	64,44	439,74	0,16	2,75	82,4	0,91	292,89	268,85	51,54	1,27	

Обед

1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/20	6,19	5,65	17,93	159,00	0,11	8,25	2,50	1,53	35,20	96,58	30,70	1,63	С6.2015г. №103
2	Котлета куриная	100	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
3	Рис отварной с овощами	180	4,05	8,25	30,30	198,60	0,02	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,00	0,52	С6.2015 г. № 312
4	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
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
	Итого:		15,57	22,66	87,17	623,63	0,19	10,38	74,50	3,02	69,64	236,85	81,77	4,96	
	Итого за день		28,12	37,22	151,61	1063,37	0,35	13,13	156,90	3,93	362,53	505,70	133,31	6,23	

День 5

Завтрак

1	Сыр (порциями)	15	3,95	4,43	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,20	0,10	С6.2015г. №15
2	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09	С6.2015г. №173
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	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	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:		15,43	18,19	69,65	499,64	0,25	1,1	86,3	1,18	326,65	383,76	91,55	2,8	

Обед

1	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0,00	12,06	35,53	36,55	18,09	1,02	С6.2015 г. № 75
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/20	11,23	11,77	16,62	230,3	0,23	6,43	24,5	2,93	56,67	88,52	40,67	2,55	С6.2015г. №102
3	Птица тушеная в соусе	125	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
4	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	0,11	0,00	0,00	2,34	13,49	41,40	9,00	1,02	С6.2015 г. № 202
5	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
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
	Итого:		40,29	25,91	119,30	934,72	0,51	14,07	71,37	19,84	217,18	359,02	123,89	8,30	
	Итого за день		55,72	44,10	188,95	1434,36	0,76	15,17	157,67	21,02	543,83	742,78	215,44	11,10	
	Всего за период		251,01	241,88	931,42	6662,18	5,52	234,03	1049,70	75,10	2492,83	3594,71	1037,46	63,50	
	Среднее значение за период		50,20	48,38	186,28	1332,44	1,10	46,81	209,94	15,02	498,57	718,94	207,49	12,70	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тульский В.А. сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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 техническо-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тульская В.А. Сборник рецептов на производство 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)