

Согласовано. Директор МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск



Е.В. Ефимова

2022 г.

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



Е.В. Вахитова

2022 г.

**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений
льготной категории с 11 лет и старше (5-11 класс)
на сумму 40,00 руб.**

**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений
льготной категории с 11 лет и старше (5 - 11 класс)**

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергет ическая ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг,то кэжв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			

День 1

1	Сыр порционнно	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. Тугольян В.А №15
2	Каша Здоровье 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.эж 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. Тугольян В.А №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:			13,67	17,20	74,22	501,64	0,25	1,78	96,70	0,84	351,58	364,65	118,73	3,58	

День 2

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. Тугольян В.А №14
2	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47	С6.2015г. Тугольян В.А №181
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. Тугольян В.А №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:			10,08	19,62	62,90	468,14	0,15	2,50	108,00	1,02	269,67	240,09	45,60	1,23	

День 3

1	Омлет натуральнй	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. Тугольян В.А №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. Тугольян В.А №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. Тугольян В.А №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	

День 4

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. Тугольян В.А №14
2	Каша вязкая молочная из дыса 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. Тугольян В.А №174
4	Чай с лимонном	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. Тугольян В.А №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	

День 5

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. Тутельян В.А №14
2	Дйно вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	С6.2015г. Тутельян В.А №209
3	Каша вязкая молочная из пшениной 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. Тутельян В.А № 173
5	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,47	С6.2015г. Тутельян В.А №382
6	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:			20,24	26,75	76,79	629,74	0,25	2,54	219,20	1,51	330,29	451,76	80,37	4,16	

День 6

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. Тутельян В.А №210
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	150/5	4,48	8,25	24,71	191,90	0,07	0,70	40,44	0,13	98,44	115,67	27,47	0,59	С6.2015г. Тутельян В.А №175
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. Тутельян В.А №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:			17,12	26,77	56,10	534,44	0,18	0,92	278,44	1,07	192,04	310,17	50,57	3,10	

День 7

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. Тутельян В.А №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	138,65	264,86	72,05	2,09	С6.2015г. Тутельян В.А №173
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,05	1,30	20,00	0,00	129,78	90,00	14,00	0,13	С6.2015г. Тутельян В.А №379
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:			18,53	20,85	70,60	540,24	0,30	2,37	106,30	1,18	445,33	470,96	104,15	2,65	

День 8

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. Тутельян В.А №15
2	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. Тутельян В.А № 14
3	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. Тутельян В.А №174
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. Тутельян В.А №376
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:			12,47	22,85	72,57	541,64	0,10	1,10	126,30	0,79	301,07	279,34	55,96	1,33	

День 9															
1	Каша пшениная жидкая молоочная с маслом	200/5	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47	С6.2015г. Тутельян В.А №181
2	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,47	С6.2015г. Тутельян В.А №382
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:		12,55	14,56	64,44	439,74	0,16	2,75	82,40	0,91	292,89	268,85	51,54	1,27	

День 10															
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. Тутельян В.А №14
2	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. Тутельян В.А №15
3	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. Тутельян В.А №173
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. Тутельян В.А №376
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:		15,51	25,44	69,78	565,64	0,25	1,10	126,30	1,29	329,05	386,76	91,55	2,82	
	Среднее значение за период		14,83	22,12	68,22	529,82	0,20	1,98	151,82	1,08	288,06	335,98	72,52	2,56	

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 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)