

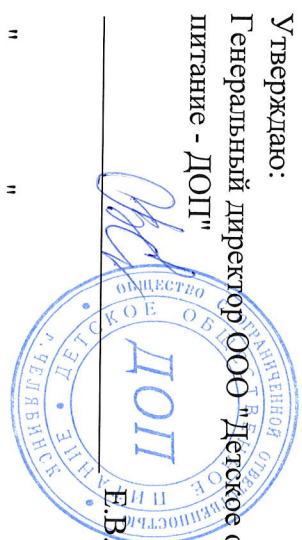
Согласовано:
МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск



Е.В. Ефимова

_____ 2023 г.

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



Е.В. Вахитова

_____ 2023 г.

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 70,00 руб.**

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 70,00 руб.**

№	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептуры
		г	г	г	ы, г		В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ТОК-ЭКВ.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
1 НЕДЕЛЯ																		
День 1																		
1	Салат из белогочечанной капусты с молковойю	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	90	8,46	13,50	10,28	158,22	0,00	0,00	0,00	0,54	17,28	88,74	9,54	1,08	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	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	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				
	Итого за день	530	17,85	18,14	69,00	492,42	0,13	14,93	0,00	4,27	74,82	188,46	48,27	4,70				
День 2																		
1	Тфтели 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 распычатая	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	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015 г. № 349			
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Итого за день	500	21,25	16,42	115,45	783,65	0,43	1,58	75,75	1,77	70,75	388,95	206,52	7,05				
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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Итого за день	500	18,84	17,58	96,53	619,66	0,56	5,78	36,00	1,65	39,14	148,04	51,72	5,19				

День 4

1 Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтай)	50/50	15,16	15,54	14,94	166,85	0,09	5,71	18,50	1,85	39,06	221,16	35,66	0,79	С6.2015 г. № 229
2 Порце картофельное	150	3,08	4,80	20,44	137,25	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	С6.2015 г. № 312
3 Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015 г. № 376
4 Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
Итого за день	500	22,72	20,84	69,00	481,00	1,30	9,73	51,65	2,65	102,41	363,74	90,59	4,33	

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	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015 г. № 349
4 Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого за день	500	27,39	26,85	115,04	841,25	3,73	8,54	0,00	6,17	63,56	380,95	121,70	6,05	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1 Тфетель 2-й вариант	60/50	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 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	С6.2015 г. № 388
4 Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
Итого за день	500	24,99	22,60	95,04	683,45	0,45	105,44	73,00	1,59	90,89	339,11	176,19	7,02	

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	12,29	259,50	0,09	0,30	5,25	1,05	38,85	157,50	29,99	2,10	С6.2015 г. № 268
3 Макароны издолья 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	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	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	
Итого за день	530	20,47	22,04	69,00	566,81	0,24	2,78	13,65	3,66	86,41	272,10	79,54	5,79	

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 с соусом	70/30	10,61	7,75	13,01	125,54	2,58	0,34	14,80	18,17	50,72	99,55	20,33	0,75	ТТК № 156
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	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	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	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	540	18,00	16,80	100,31	585,78	2,78	33,96	14,80	20,33	126,23	275,24	100,58	3,35	

День 4

1	Котлета куриная	90	13,68	12,24	12,15	213,48	0,07	0,18	18,00	0,34	39,60	86,40	23,40	1,98	С6.2015 г. № 295
2	Рис отварной с овощами	150	4,05	8,25	30,30	215,97	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	
	Итого за день	507	23,00	21,09	81,30	611,33	0,15	2,31	45,00	1,72	71,34	223,30	74,47	5,29	

День 5

1	Свежля отварная (порцианн)	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	15,45	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	Макaronные 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	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	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	540	24,56	16,80	96,93	611,96	0,22	7,61	46,87	4,20	84,02	244,51	75,03	3,70	
	Всего за период		219,07	199,16	907,60	6 277,31	9,99	192,66	356,72	48,01	809,57	2 824,40	1 024,61	52,47	
	Среднее значение за период		21,91	19,92	90,76	627,73	1,00	19,27	35,67	4,80	80,96	282,44	102,46	5,25	
	Содержание В, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

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