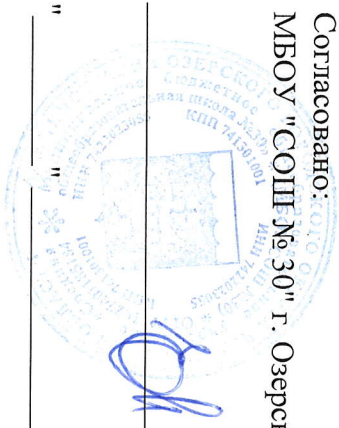


Согласовано:
МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск



Е.В. Ефимова

_____ 2023 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное

питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

_____ 2023 г.

Двухнедельное меню

2-х разового бесплатного горячего питания (завтрак, обед)

для обучающихся общеобразовательных учреждений с 5 по 11 класс

(из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)

на сумму 148,00 руб.

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

на Сумму 148,00 руб.

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептуры	
							В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ток экв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		Fe, мг
1 НЕДЕЛЯ															
День 1															
Завтрак															
1	Сыр порционн	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 Зоровые 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	
	Итого:		13,67	17,2	74,22	501,64	0,25	1,78	96,7	0,84	351,58	364,65	118,73	3,58	
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	С6.2015 г. № 45
2	Рассольник Ленинградский с маслом птичьим 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	90/10	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	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	
	Итого:		29,63	37,52	99,67	783,11	0,42	123,68	47,20	7,74	141,17	304,07	86,31	5,40	
	Итого за день		43,30	54,72	173,89	1284,75	0,67	125,46	143,90	8,58	492,75	668,72	205,04	8,98	
День 2															
Завтрак															
1	Запеканка из творога с молоком сухими	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	
	Итого:		21,43	14,92	63,99	473,14	0,15	1,90	88,00	0,89	368,20	205,32	57,20	1,52	
Обед															
1	Щи 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	Тэфтели 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	
	Итого:		31,94	27,01	113,98	921,74	0,58	18,19	96,95	4,87	184,50	509,96	251,20	10,37	
	Итого за день		53,37	41,93	177,97	1396,88	0,73	20,09	184,95	5,76	552,70	715,28	308,40	11,89	

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 геркулесовой 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 маслом 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	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	
Итого:			31,01	29,25	117,79	871,34	0,81	9,84	60,50	5,02	131,96	254,70	105,15	6,84	
Итого за день			50,53	58,01	179,77	1456,16	1,08	10,79	340,25	6,51	346,43	650,99	183,14	10,94	

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)	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
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 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. № 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	33,50	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	0,83	С6.2015г. №113
3	Плов из мяса птицы	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
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	

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	0,99	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 крутой 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	Тертели 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
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	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
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:			33,49	29,09	119,75	881,44	0,62	113,79	85,00	3,16	127,28	487,38	236,80	9,26	
Итого за день			56,29	59,55	176,72	1474,78	0,79	114,18	409,40	4,91	442,28	833,44	275,14	12,70	

День 2

Завтрак															
1	Сыр (порциками)	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 геркулесовой 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	С6.2015 г. № 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	С6.2015 г. № 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	С6.2016 г. № 362
5	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
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:			60,59	41,46	165,82	951,27	0,29	29,89	93,13	19,23	160,29	399,57	119,15	20,7	
Итого за день			77,47	60,98	236,37	1471,91	0,58	32,29	189,43	20,41	602,44	873,33	224,70	23,63	

День 3

Завтрак															
1	Сыр (порциками)	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	С6.2015 г. №45
2	Щи 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	Копилка по - Курявински 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	С6.2015 г. № 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	С6.2015 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:			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	

		Завтрак													
1	Каша пшеница жидкая молочная с маслом сливочным	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	0,78	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 (горячий)	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 геркулесовой 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	0,78	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		250,08	241,70	926,22	6635,58	5,50	230,06	1049,70	74,90	2489,93	3583,51	1030,86	60,98	
	Среднее значение за период		50,02	48,34	185,24	1327,12	1,10	46,01	209,94	14,98	497,99	716,70	206,17	12,20	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

При разработке меню не было использованы рецепты с использованием свежих овощей. Сборник 2015г. Т.2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Частинской области. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, общепитовых учреждений, учебных заведений, учреждений Частинской области, предназначен для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях. При составлении меню учитывались санитарно-гигиенические нормы на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Т.2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

При приготовлении блюд и изделий использовались капрированная соль

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается замена других продуктов, равнозначными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3.2.4.390-20)