Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

_____ Е.А. Лукьянова

"__" _____ 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"

_____ И.Г. Вахитов

"__" _____ 2025 г.

2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 114,10 руб.

2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	1 НЕДЕЛЯ						
	День 1						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**745**	**21,66**	**31,69**	**69,32**	**646,27**	
	День 2						
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	5,85	38,48	239,87	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
5	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**700**	**28,17**	**24,34**	**206,85**	**763,19**	
	День 3						
1	Гуляш из мяса тицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	Сб.2015 г. № 260
2	Рис отварной	150	3,62	4,14	37,92	203,13	Сб.2015 г. № 304
3	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
5	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**700**	**21,37**	**36,03**	**97,53**	**801,16**	
	День 4						
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	Сб.2015 г. № 229
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	Сб.2015 г. № 312
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**702**	**18,31**	**13,27**	**58,63**	**434,39**	
	День 5						
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	Сб.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67	Сб.2015 г. № 291
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
5	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**700**	**25,37**	**16,24**	**95,28**	**630,07**	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	Сб.2015 г. № 14
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	230/5	6,94	8,15	38,42	256,10	Сб.2015 г. № 175
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	
6	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**720**	**15,59**	**21,92**	**77,57**	**571,34**	

День 2

1	Тефтели 2-й вариант	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	5,85	38,48	239,87	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
5	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**700**	**21,80**	**25,56**	**101,98**	**728,52**	

День 3

1	Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,56	3,11	29,58	Сб.1996 г.Таб.24
2	Котлеты из мяса птицы	90	13,70	19,93	13,79	289,80	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,96	184,09	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**745**	**25,43**	**29,29**	**82,05**	**693,61**	

День 4

1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
2	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК № 156
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	Сб.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**740**	**21,63**	**33,34**	**84,65**	**727,33**	

День 5

1	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	Сб.2015 г. № 305
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
4	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	
5	Молоко ультрапастеризованное	200	3,00	3,20	4,70	60,00	
	Итого за день	**700**	**21,81**	**17,70**	**94,55**	**625,87**	
	Всего за период		**221,14**	**249,38**	**968,41**	**6 621,75**	
	Среднее значение за период		**22,11**	**24,94**	**96,84**	**662,18**	

При разработки данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области . Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендациипо организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и технико-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тутельян В.А. Сборник рецептур 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)