Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

_____ Е.А. Лукьянова

"29" _____ 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"

_____ И.Г. Вахитов

"27" 02 _____ 2025 г.

12-ти дневное меню
2-х разового бесплатного горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)
на сумму 160,08 руб.



12-ти дневное меню
2-х разового бесплатного горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)
на сумму 160,08 руб.

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	1 НЕДЕЛЯ						
	День 1						
	Завтрак						
1	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015г. №15
2	Каша Здоровье молочная с маслом сливочным	250/10	9,36	6,76	57,98	330,20	Сб.2005г. Мин.экраз №37
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	**545**	**16,49**	**10,33**	**101,96**	**566,48**	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	Сб.2015г. №96
2	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35	Сб.2015 г. № 202
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	Сб.2015 г. № 388
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	**820**	**22,68**	**35,47**	**89,10**	**769,18**	
	Итого за день		**39,17**	**45,80**	**191,06**	**1335,66**	
	День 2						
	Завтрак						
1	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/10	9,37	12,84	46,28	339,75	Сб.2015г. №173
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	15	1,05	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	**550**	**16,68**	**17,34**	**100,01**	**624,03**	
	Обед						
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10/5	1,9	5,7	8,08	97,85	Сб.2015г. №88
2	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,35	237,00	Сб.2015 г. № 278
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 302
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	**815**	**30,40**	**27,50**	**227,84**	**890,60**	
	Итого за день		**47,08**	**44,84**	**327,85**	**1514,63**	
	День 3						
	Завтрак						
1	Каша молочная "5 злаков" с маслом сливочным	250/5	10,33	10,97	46,95	329,25	Сб.2015г. №173
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
4	Пряник	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
	Итого:	**550**	**15,68**	**13,55**	**109,07**	**620,37**	
	Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/10	7,69	7,07	16,57	173,05	Сб.2015г. №102
2	Гуляш из мяса тицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	Сб.2015 г. № 260
3	Рис отварной	180	4,36	4,25	45,76	238,33	Сб.2015 г. № 304
4	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	**800**	**27,59**	**40,11**	**122,07**	**972,79**	
	Итого за день		**43,27**	**53,66**	**231,14**	**1593,16**	

	День 4						
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015г. №14
2	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	7,48	11,75	53,66	351,00	Сб.2015г. №174
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015г. №377
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	**552**	**12,43**	**19,62**	**97,97**	**619,28**	
	Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10/5	6,46	9,94	11,85	170,89	Сб.2015г. №82
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	Сб.2015 г. № 229
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	Сб.2015 г. № 312
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого:	**800**	**23,12**	**21,07**	**74,50**	**594,11**	
	Итого за день		**35,55**	**40,69**	**172,47**	**1213,39**	
	День 5						
	Завтрак						
1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/10	6,41	7,01	28,73	203,70	Сб.2015г. № 173
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	65	4,55	11,05	38,35	273,00	
	Итого:	**550**	**17,22**	**20,01**	**111,96**	**697,98**	
	Обед						
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	Сб.2015 г. № 52
2	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,77	7,34	11,65	140,55	Сб.2015г. №113
3	Плов из мяса птицы	50/200	22,51	11,19	45,56	373,34	Сб.2015 г. № 291
4	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	**800**	**30,85**	**22,52**	**106,51**	**761,91**	
	Итого за день		**48,07**	**42,53**	**218,47**	**1459,89**	
	День 6						
	Завтрак						
1	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/10	7,62	11,59	40,44	297,25	Сб.2015г. №181
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	20	1,10	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	**555**	**13,53**	**16,61**	**97,62**	**595,53**	
	Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/10	7,69	7,07	16,57	173,05	Сб.2015г. №102
2	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,2	Сб.2015 г. № 290
3	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35	Сб.2015 г. № 202
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	**800**	**31,39**	**21,89**	**118,88**	**811,68**	
	Итого за день		**44,92**	**38,50**	**216,50**	**1407,21**	

2 НЕДЕЛЯ							
День 1							
Завтрак							
1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015 г. № 210
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	7,58	12,16	41,82	308,50	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	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	**555**	**20,87**	**22,98**	**88,67**	**689,20**	
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/10	4,89	4,64	17,49	143,05	Сб.2015г. №103
2	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	60/50	6,98	16,77	10,61	224,00	Сб.2015 г. № 14
3	Рис отварной с овощами	180	4,86	9,90	36,36	238,32	Сб.2015 г. № 312
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015 г. № 377
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	**802**	**19,23**	**31,63**	**94,15**	**737,51**	
	Итого за день		**40,10**	**54,61**	**182,82**	**1426,71**	
День 2							
Завтрак							
1	Макаронные изделия отварные с сыром	230/10	10,85	7,58	47,95	303,45	Сб.2015г. №204
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	35	1,93	7,70	23,10	171,50	
	Итого:	**550**	**17,59**	**15,9**	**115,03**	**675,23**	
Обед							
1	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250/10	4,17	4,51	12,14	110,55	Сб.2015г. №101
2	Тефтели 2-й вариант	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	Сб.2015 г. № 279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 171
4	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	**810**	**26,30**	**27,53**	**127,02**	**868,63**	
	Итого за день		**43,89**	**43,43**	**242,05**	**1543,86**	
День 3							
Завтрак							
1	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/10	9,37	12,84	46,28	339,75	Сб.2015г. №182
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	15	1,05	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	**550**	**16,68**	**17,34**	**100,01**	**624,03**	
Обед							
1	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45	Сб.2015г. №99
2	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,22	22,14	15,32	322,00	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	**815**	**28**	**38,25**	**103,01**	**876,01**	
	Итого за день		**44,68**	**55,59**	**203,02**	**1500,04**	
День 4							

	Завтрак						
1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	7,48	11,75	53,66	351,00	Сб.2015г. №174
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	20	1,10	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	**555**	**13,39**	**16,77**	**110,84**	**649,28**	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015 г. № 45
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,7	8,08	97,85	Сб.2015г. №88
3	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК № 156
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	Сб.2015 г. № 312
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	**825**	**21,15**	**36,80**	**92,12**	**792,63**	
	Итого за день		**34,54**	**53,57**	**202,96**	**1441,91**	
	День 5						
	Завтрак						
1	Каша молочная "5 злаков" с маслом сливочным	250/10	10,37	14,60	47,02	362,25	Сб.2015г. №173
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	15	1,05	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	**550**	**16,23**	**17,77**	**99,85**	**625,53**	
	Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/10	7,69	7,07	16,57	173,05	Сб.2015г. №102
2	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
3	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	Сб.2015 г. № 305
4	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	Сб.2015 г. № 348
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	**800**	**28,81**	**22,63**	**123,41**	**825,67**	
	Итого за день		**45,04**	**40,40**	**223,26**	**1451,20**	
	День 6						
	Завтрак						
1	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/10	9,37	12,84	46,28	339,75	Сб.2015г. № 182
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	20	1,10	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	**555**	**16,73**	**19,19**	**104,36**	**659,03**	
	Обед						
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	Сб.2015 г. № 52
2	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,77	7,34	11,65	140,55	Сб.2015г. №113
3	Плов из мяса птицы	50/200	22,51	11,19	45,56	373,34	Сб.2015 г. № 291
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	**830**	**33,53**	**22,83**	**123,16**	**842,65**	
	Итого за день		**50,26**	**42,02**	**227,52**	**1501,68**	
	Всего за период		**516,57**	**555,64**	**2639,12**	**17389,34**	
	Среднее значение за период		**43,05**	**46,30**	**219,93**	**1449,11**	

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)