Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

_____ Е.А. Лукьянова

"____" _____ 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"

_____ И.Г. Вахитов

"____" _____ 2025 г.

12-ти дневное меню
2-х разового бесплатного горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)
(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
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)
(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	15	3,48	4,43	0,00	54,00	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	0,53	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:	**550**	**18,11**	**11,81**	**101,96**	**584,48**	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,32	3,25	6,47	60,40	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	5,14	37,31	241,28	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	
7	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**770**	**26,21**	**37,83**	**106,51**	**889,27**	
	Итого за день		**44,32**	**49,64**	**208,47**	**1473,75**	
	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	1,94	5,81	8,24	99,73	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	10,32	7,31	46,42	292,50	Сб.2015 г. № 302
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**815**	**30,12**	**28,64**	**228,33**	**902,17**	
	Итого за день		**46,80**	**45,98**	**328,34**	**1526,20**	
	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	0,53	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	Пряник	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
	Итого:	**570**	**17,72**	**13,75**	**118,73**	**667,13**	
	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	7,10	6,51	45,88	238,33	Сб.2015 г. № 304
4	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	114,60	Сб.2015 г. № 342
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**800**	**29,96**	**42,40**	**122,52**	**975,12**	
	Итого за день		**47,68**	**56,15**	**241,25**	**1642,25**	

	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	3,70	5,76	24,53	164,70	Сб.2015 г. № 312
4	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**820**	**24,81**	**21,30**	**84,49**	**640,73**	
	Итого за день		**37,24**	**40,92**	**182,46**	**1260,01**	
	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	100	1,42	6,02	8,27	92,80	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	280	47,61	25,86	51,03	439,56	Сб.2015 г. № 291
4	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**900**	**58,52**	**39,93**	**130,11**	**935,25**	
	Итого за день		**75,74**	**59,94**	**242,07**	**1633,23**	
	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	0,53	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	1,80	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	**555**	**14,69**	**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	153,00	Сб.2015 г. № 290
3	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,14	37,31	241,28	Сб.2015 г. № 202
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**800**	**31,02**	**22,65**	**119,21**	**840,27**	
	Итого за день		**45,71**	**39,26**	**216,83**	**1435,80**	

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	0,53	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**	**15,25**	**22,98**	**85,93**	**610,78**	
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/10	7,89	7,64	20,49	178,05	Сб.2015г. №103
2	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	60/50	9,21	16,77	12,16	236,76	Сб.2015 г. № 280
3	Рис отварной с овощами	180	4,86	9,90	36,36	238,32	Сб.2005 г. № 38
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015 г. № 377
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**832**	**26,46**	**34,96**	**113,52**	**855,27**	
	Итого за день		**41,71**	**57,94**	**199,45**	**1466,05**	
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	0,53	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**	**18,05**	**15,90**	**115,03**	**675,23**	
Обед							
1	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250/10	6,17	8,51	19,14	175,55	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	10,32	7,31	46,42	292,50	Сб.2015 г. № 171
4	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	114,60	Сб.2015 г. № 342
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**810**	**27,98**	**32,56**	**134,35**	**945,79**	
	Итого за день		**46,03**	**48,46**	**249,38**	**1621,02**	
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	1,55	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	**550**	**17,18**	**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	26,72	15,32	352,72	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,14	37,31	241,28	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**815**	**28,61**	**39**	**106,45**	**905,59**	
	Итого за день		**45,79**	**56,34**	**206,46**	**1529,62**	
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	0,53	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	1,80	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	**555**	**14,55**	**16,77**	**110,84**	**649,28**	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,32	3,25	6,47	60,40	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	3,70	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
7	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**895**	**24,70**	**38,43**	**109,53**	**886,79**	
	Итого за день		**39,25**	**55,20**	**220,37**	**1536,07**	
	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	0,53	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	1,55	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	**550**	**17,19**	**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	153,00	Сб.2015 г. № 290
3	Рис припущенный	180	7,07	6,06	44,00	257,94	Сб.2015 г. № 305
4	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	Сб.2015 г. № 348
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**800**	**31,14**	**23,56**	**123,74**	**846,33**	
	Итого за день		**48,33**	**41,33**	**223,59**	**1471,86**	
	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	1,80	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	**555**	**17,43**	**19,19**	**104,36**	**659,03**	
	Обед						
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,42	6,02	8,27	92,80	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	280	47,61	25,86	51,03	439,56	Сб.2015 г. № 291
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	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого:	**900**	**58,83**	**39,94**	**132,27**	**945,85**	
	Итого за день		**76,26**	**59,13**	**236,63**	**1604,88**	
	Всего за период		**594,86**	**610,29**	**2755,30**	**18200,74**	
	Среднее значение за период		**49,57**	**50,86**	**229,61**	**1516,73**	

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)