Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск

_____ Е.А. Лукьянова

"___" _____ 2026 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"

_____ И.Г. Вахитов

"___" _____ 2026 г.

2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс
(дети из малообеспеченных семей)

на сумму 92,84 руб.



2-х недельное меню горячего питания (завтраки)

для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс

(дети из малообеспеченных семей)

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ккал	№ рецептуры
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,32	3,25	6,47	60,40	Сб.2015 г. № 45
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	242,28	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 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 за день	**645**	**23,78**	**30,98**	**88,41**	**738,62**	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,35	237,00	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,42	292,50	Сб.2015 г. № 302
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	**550**	**28,18**	**22,83**	**220,09**	**802,44**	
День 3							
1	Гуляш из мяса тицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	Сб.2015 г. № 260
2	Рис отварной	200	12,89	10,23	72,98	581,80	Сб.2015 г. № 304
3	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	114,60	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	**560**	**28,06**	**39,05**	**133,05**	**1145,54**	
День 4							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,32	3,25	6,47	60,40	Сб.2015 г. № 45
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	Сб.2015 г. № 229
3	Пюре картофельное	180	3,70	12,30	24,53	164,70	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	**662**	**20,27**	**21,15**	**79,31**	**532,24**	
День 5							
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,42	6,02	8,27	92,80	Сб.2015 г. № 52
2	Плов из мяса птицы	280	22,69	23,09	59,15	581,66	Сб.2015 г. № 291
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	**640**	**28,83**	**29,82**	**126,58**	**936,80**	

2 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порционно)	10	0,10	7,25	0,13	66,00	Сб.2015 г. № 210
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	19,68	13,16	82,51	598,50	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
6	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	**555**	**27,00**	**24,01**	**126,95**	**900,64**	
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	180	10,32	7,31	46,42	292,50	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	114,60	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	**550**	**21,81**	**24,05**	**115,21**	**770,24**	
День 3							
1	Морковь отварная (порциями)	100	1,30	2,60	5,18	49,30	Сб.1996 г.Таб.24
2	Котлеты 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	242,28	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 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 за день	**655**	**28,06**	**35,11**	**102,12**	**844,44**	
День 4							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,32	3,25	6,47	60,40	Сб.2015 г. № 45
2	Котлета по - Куравински с соусом	100/10	12,93	25,30	10,04	319,99	ТТК № 156
3	Пюре картофельное	180	3,70	5,76	24,53	164,70	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	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	**640**	**23,98**	**35,03**	**102,36**	**818,03**	
День 5							
1	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	153,00	Сб.2015 г. № 290
2	Рис припущенный	200	10,85	8,73	68,89	566,60	Сб.2015 г. № 305
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Хлеб - ржано пшеничный	30	2,00	0,33	14,82	70,00	
	Итого за день	**560**	**27,23**	**19,16**	**132,06**	**981,94**	
	Всего за период		**257,20**	**281,19**	**1 226,14**	**8 470,93**	
	Среднее значение за период		**25,72**	**28,12**	**122,61**	**847,09**	

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)