

Согласовано:
МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск



Е.В. Ефимова

2021 г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Детское общественное
питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

2021 г.

**Примерное 2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
льготной категории с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)
на сумму 62,89 руб.**

**Примерное 2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
Для обучающихся общеобразовательных учреждений
Лыготной категории с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)**

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры
							В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ТОК.ЭКВ.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
1 НЕДЕЛЯ																			
День 1																			
1	Сосиски отварные	80	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				
2	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015 г. № 202				
3	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				
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	С6.2015 г. № 376				
5	Хлеб пшеничный	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 за день		17,74	23,74	64,55	465,20	0,27	14,69	12,00	4,08	83,44	208,49	44,40	3,20					
День 2																			
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,08	74,80	0	0	40,00	0,10	2,40	3,00	0	0,02	С6.2015 г. № 14				
2	Каша вязкая молочная из риса	200	5,92	3,61	42,83	261,00	0,06	0,96	14,80	0,13	128,27	154,44	36,46	0,58	С6.2015 г. № 174				
3	Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	149,96	0,04	1,300	24,40	0	121,48	124,56	21,34	0,16	С6.2015 г. № 382				
4	Хлеб пшеничный	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					
5	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	С6.2015 г. № 338				
	Итого за день		12,69	15,44	94,23	609,18	0,16	14,26	79,20	0,86	278,25	321,30	78,50	3,73					
День 3																			
1	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	20,57	9,4	17,24	235,84	0,26	27,95	3,66	0,12	26,71	6,38	1,54	2,82	С6.2015 г. № 259				
2	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	С6.2015 г. № 376				
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
4	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	35,07	192,50	0,06	0,00	0,00	2,55	9,3	32,1	13,10	0,60	С6.2015 г. № 67				
	Итого за день		26,40	16,70	81,80	558,48	0,35	27,98	3,66	3,06	54,01	67,38	25,94	4,03					

День 4

1	Рыба, тушеная в томате с овощами (Филе минтая)	100	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
2	Шюре картофеля	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. № 312
3	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
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	С6.2015 г. № 338
	Итого за день		22,22	10,12	71,66	446,43	0,32	37,50	18,50	3,17	149,98	370,50	101,57	6,55	

День 5

1	Плов из мяса птицы	200	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
2	Свекла отварная (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,44	10,20	21,00	5,76	0,30	С6.1996 г. Таб.24
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	С6.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	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 за день		24,84	22,90	65,32	596,04	3,71	5,93	0,00	4,49	47,17	316,75	69,44	4,44	
	Всего за период		103,89	88,90	377,56	2675,33	4,81	100,36	113,36	15,66	612,85	1284,42	319,85	21,95	
	Среднее значение за период		20,78	17,78	75,51	535,07	0,96	20,07	22,67	3,13	122,57	256,88	63,97	4,39	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,60	0	0,10	39,00	0,07	132,00	75,00	5,30	39,00	С6.2015 г. № 15
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200/10	6,02	10,86	30,07	242,17	0,13	1,300	45,99	0,22	128,83	68,27	22,82	0,79	С6.2015 г. № 175
3	Чай с сахаром, 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	С6.2015 г. № 378
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого за день		13,39	16,93	60,46	447,91	0,20	2,73	94,99	0,68	394,33	262,17	53,42	40,53	

День 2

1	Биточки "Солнышко"	80	11,99	6,07	10,68	145,32	0,08	0,250	41,12	2,32	32,93	73,22	15,13	0,97	С6.2005 г. № 53
2	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0	0	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015 г. № 202
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	С6.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Йогурт порционный	60	2,46	0,90	3,54	32,1	0,02	0,360	6,00	0	74,40	57,00	9,00	0,06	С6.2015 г. № 386
	Итого за день		22,58	7,98	73,36	455,15	0,22	0,64	47,12	4,66	136,57	193,62	42,93	2,49	

День 3

1	Котлета рыбная	80	2,37	4,89	13,01	116,00	2,58	0,34	14,80	18,17	50,72	99,55	20,33	0,75	С6.2015 г. № 234
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. № 312
3	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
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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого за день		9,75	13,64	73,06	464,46	2,79	34,79	14,80	20,64	168,24	252,68	85,04	4,18	

День 4

1	Тфтели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	0,08	5,439	33,00	0,44	56,19	83,13	16,50	1,17	С6.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассычатая	150	8,80	6,71	38,15	248,22	0,31	0	40	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77	С6.2015 г. № 171
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	С6.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
5	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	С6.2015 г. № 338
	Итого за день		23,56	22,63	94,94	677,17	0,45	17,47	73,00	1,57	108,86	335,58	179,12	9,19	

День 5

1	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
2	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,02	0	0	0,27	2,41	60,6	19	0,513	С6.2015 г. № 305
3	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0	12,06	35,53	36,55	18,09	1,02	С6.2015 г. № 75
4	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	25,40	110,00	0,02	4,000	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015 г. № 389
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Итого за день		23,35	17,51	94,67	682,52	0,15	10,01	46,87	14,14	108,68	254,16	73,86	5,92	
	Всего за период		92,63	78,69	396,49	2727,21	3,81	65,63	276,78	41,69	916,68	1298,21	434,37	62,31	
	Среднее значение за период		18,53	15,74	79,30	545,44	0,76	13,13	55,36	8,34	183,34	259,64	86,87	12,46	
	Соержание В, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

При разработке данного меню были использованы рецепты сборников: Сборник 2015г. Тутельян В.А сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник 2005г. Министерство экономического развития Челябинской области. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области, предназначен для организаторов школьного питания. В сборнике представлены: методические рекомендации 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 рецептов 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)