

Согласовано:
МБОУ "СОШ № 32 с углубленным изучением
английского языка" г. Озерск
(Основное подразделение)

Е.П. Арчакова

2024 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"

И.Г. Вахитов

2024 г.

**12-ти дневное меню горячего питания
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс
(дети из малообеспеченных семей)
на сумму 76,66 руб.**

**12-ти дневное меню горячего питания
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс
(дети из малообеспеченных семей)
на сумму 76,66 руб.**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Сосиски отварные с маслом сливочным	90/10	9,40	15,00	18,88	210,80	Сб.2015 г. № 243
2	Макаронные изделия отварные	180	5,69	0,69	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		17,99	15,99	72,49	488,53	
День 2							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	8,13	9,01	10,72	245,53	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	8,89	38,15	248,22	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		20,46	18,50	110,62	760,27	
День 3							
1	Гуляш (грудка)	50/50	9,00	9,65	3,29	136,01	Сб.2015 г. № 260
2	Рис отварной	180	4,89	9,09	48,89	280,15	Сб.2015 г. № 304
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	Сб.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	63	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		16,79	19,04	76,54	527,90	
День 4							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	15,16	15,54	14,94	166,85	Сб.2015 г. № 229.
2	Картофель по-домашнему	180	3,08	6,54	33,59	191,54	Сб.2005 г. № 27
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		21,14	22,38	72,49	488,53	
День 5							
1	Плов из мяса птицы (филе)	50/200	27,48	28,15	43,36	574,13	Сб.2015 г. № 291
2	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
3	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		31,01	28,75	105,11	840,65	
День 6							
1	Птица тушеная в соусе (филе)	50/50	14,92	15,45	4,39	191,25	Сб.2015 г. № 290
2	Макаронные изделия отварные	180	5,69	2,39	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	70	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		23,51	18,14	58,00	468,98	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Тефтели 2-й вариант	60/50	11,84	15,12	15,54	245,53	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	6,71	38,15	248,22	Сб.2015 г. № 171
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	15,30	59,00	Сб.1996 г. № 591
4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		23,01	22,13	83,48	622,89	

День 2

1	Биточки "Солнышко"	100	11,99	14,33	21,89	239,69	Сб.2005 г. № 53
2	Макаронные изделия отварные	180	5,69	2,39	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		20,58	17,02	75,50	517,42	

День 3

1	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	10,61	7,75	13,01	125,54	ГТК № 156
2	Пюре картофельное	180	3,08	6,54	33,59	191,54	Сб.2015 г. № 312
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		17,22	14,89	108,35	583,60	

День 4

1	Омлет натуральный	60	5,39	9,60	10,16	112,00	Сб.2015 г. № 210
2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	Сб.2015 г. № 15
3	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	250/5	7,51	11,72	37,05	285,00	Сб.2015 г. № 182
4	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015 г. № 378
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		19,11	25,92	77,60	583,97	

День 5

1	Птица тушеная в соусе (филе)	50/50	14,92	15,45	4,39	191,25	Сб.2015 г. № 290
2	Макаронные изделия отварные	180	5,69	2,39	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		24,14	18,44	95,79	605,36	

День 6

1	Плов из мяса птицы (филе)	50/200	27,48	28,15	43,36	574,13	Сб.2015 г. № 291
2	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
3	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день		30,38	28,45	67,32	704,27	
	Всего за период		265,34	249,65	1 003,29	7 192,37	
	Среднее значение за период		22,11	20,80	83,61	599,36	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4		

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 рекомендации по 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. 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)