


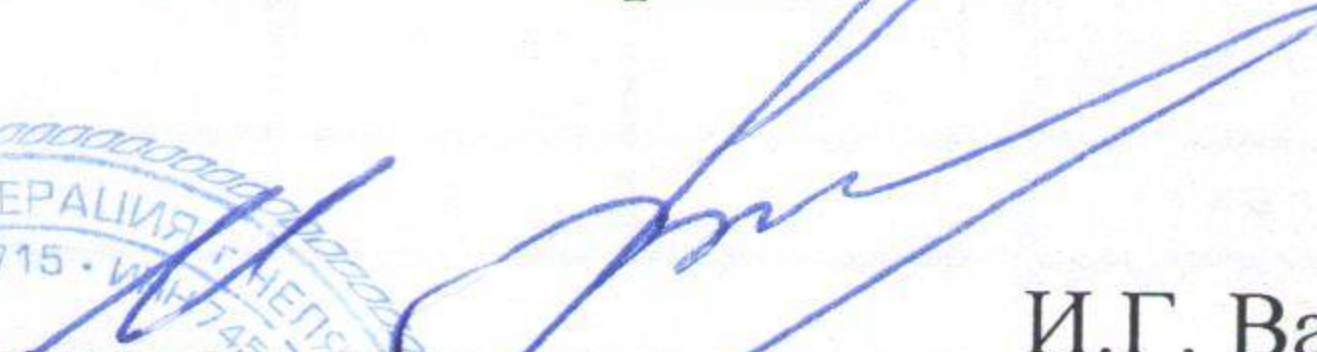
Согласовано:
МБОУ "СОШ № 32 с углубленным изучением
английского языка" г. Озерск
(Основное подразделение)


_____ Е.П. Арчакова

" _____ 2024 г.



Утверждаю:
Директор ООО "Кардинал"


_____ И.Г. Вахитов

" _____ 2024 г.



**Примерное 2-х недельное меню
набора горячих блюд
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)
на сумму 125,00 руб.**

**Примерное 2-х недельное меню набора горячих блюд
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 класс) на сумму 125,00 рублей**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы	Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/15/5	6,9	5,32	7,95	106,64	Сб.2015г №88
2	Сосиски отварные с маслом сливочным	80/10	8,81	19,08	0,30	131,00	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200	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	800	27,35	25,85	87,81	615,03	
День 2							
1	Рассольник Ленинградский с мясом (говядина) со сметаной	250/15/5	7,35	6,82	13,8	145,2	Сб.2015г №96
2	Тефтели 1-й вариант	60/50	8,13	9,01	10,72	245,53	Сб.2015 г. № 278
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	8,05	45,78	297,86	Сб.2015 г. № 171
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	820	31,93	24,48	119,29	913,47	
День 3							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/15	10,6	3,64	15,5	136,9	Сб.2015г №103
2	Гуляш (грудка)	50/50	9,00	9,65	3,29	136,01	Сб.2015 г. № 260
3	Рис отварной	180	4,89	7,23	48,89	280,15	Сб.2015 г. № 304
4	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Сб.2015 г. № 389
5	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		30,23	21,32	116,86	779,94	
День 4							
1	Суп гороховый с фрикадельками из говядины	250/15	13,57	3,22	24,15	179,7	Сб.2015г №102
2	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	15,16	4,54	4,96	101,16	Сб.2015 г. № 229
3	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	Сб.2015 г. № 312
4	Чай с сахаром	200	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	805	37,21	14,14	97,62	645,84	
День 5							
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/15/5	7,7	6,02	10,48	126,1	Сб.2015 №82
2	Плов из мяса птицы	200	21,98	22,52	34,69	459,30	Сб.2015 г. № 291
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		35,57	29,14	94,16	810,28	
	Всего за период		162,29	114,93	515,74	3764,56	
	Среднее значение за период		32,46	22,99	103,15	752,91	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4		

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	10,6	3,64	15,5	136,9	Сб.2015г №113
2	Тефтели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	Сб.2015 г. № 279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	8,05	45,78	297,86	Сб.2015 г. № 171
4	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Сб.2015 г. № 389
5	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
Итого за день			38,74	27,61	126,00	907,17	

День 2

1	Рассольник Ленинградский с фрикадельками из говядины со сметаной	250/15/5	7,35	6,82	13,8	145,2	Сб.2015г №96
2	Шницель мясной	100	14,40	20,50	79,45	291,74	Сб.2015 г. № 268
3	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200	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			33,39	28,77	172,81	814,33	

День 3

1	Щи из свежей капусты-с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/15/5	8,07	4,2	7,86	100,79	Сб.2015 №88
2	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	ТТК № 156*
3	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	Сб.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
Итого за день			20,00	15,45	94,39	606,37	

День 4

1	Суп гороховый с мясом (говядина)	250/15	12,4	4,34	24,24	185,55	Сб.2015 №102
2	Котлета куриная	100	0,06	8,16	0,09	84,15	Сб.2015 г. № 14
3	Рис отварной с овощами	180	4,05	8,25	30,30	198,60	Сб.2015 г. № 312
4	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	Сб.2015 г. № 377
5	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
Итого за день			21,78	21,35	93,48	650,18	

День 5

1	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	250/15/5	7,45	9,39	10,42	154,48	Сб.2015г №99
2	Птица тушеная в соусе	125	14,92	12,65	4,39	191,25	Сб.2015 г. № 290
3	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015 г. № 202
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
Итого за день			35,09	23,47	99,38	747,72	

Всего за период			149,00	116,65	586,06	3725,77	
-----------------	--	--	--------	--------	--------	---------	--

Среднее значение за период			29,80	23,33	117,21	745,15	
----------------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	--

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 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)