

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 90,00 руб.**

**Примерное 2-х недельное меню набора горячих блюд
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 класс) на сумму 90,00 рублей**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетиче ская ценность,	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
1	Сосиски отварные с маслом сливочным	80/10	8,81	19,08	0,30	131,00	Сб.2015 г. № 243
2	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015 г. № 202
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		20,45	20,53	79,86	508,39	
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	10,56	8,05	45,78	297,86	Сб.2015 г. № 171
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		24,58	17,66	105,49	768,27	
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	7,23	48,89	280,15	Сб.2015 г. № 304
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Сб.2015 г. № 389
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		19,63	17,68	101,36	643,04	
День 4							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	15,16	4,54	4,96	101,16	Сб.2015 г. № 229
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	Сб.2015 г. № 312
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		23,64	10,92	73,47	466,14	
День 5							
1	Плов из мяса птицы	200	21,98	22,52	34,69	459,30	Сб.2015 г. № 291
2	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0	20,01	84,6	Сб.2015 г. № 349
3	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		27,87	23,12	83,68	684,18	
	Всего за период		116,17	89,91	443,86	3070,02	
	Среднее значение за период		23,23	17,98	88,77	614,00	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4		

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Тефтели 2-й вариант	110	11,84	15,12	15,54	245,53	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,56	8,05	45,78	297,86	Сб.2015 г. № 171
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	Сб.2015 г. № 389
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		28,14	23,97	110,50	770,27	

День 2

1	Шницель мясной	100	14,40	20,50	79,45	291,74	Сб.2015 г. № 268
2	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015 г. № 202
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		26,04	21,95	159,01	669,13	

День 3

1	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	ТТК № 156
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	Сб.2015 г. № 312
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		11,93	11,25	86,53	505,58	

День 4

1	Котлета куриная	100	0,06	8,16	0,09	84,15	Сб.2015 г. № 14
2	Рис отварной с овощами	180	4,05	8,25	30,30	198,60	Сб.2015 г. № 312
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	Сб.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день		9,38	17,01	69,24	464,63	

День 5

1	Птица тушеная в соусе	125	14,92	12,65	4,39	191,25	Сб.2015 г. № 290
2	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015 г. № 202
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		27,64	14,08	88,96	593,24	
	Всего за период		103,13	88,26	514,24	3002,85	
	Среднее значение за период		20,63	17,65	102,85	600,57	
	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)