

Согласовано:

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

Е.П. Арчакова

2025 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"

И.Г. Вахитов

2025 г.

12-ти дневное меню

**2-х разового бесплатного горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)
на сумму 160,08 руб.**

12-ти дневное меню
2-х разового бесплатного горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации)
на сумму 160,08 руб.

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
Завтрак							
1	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Сб.2015г. №15
2	Каша Здоровье молочная с маслом сливочным	250/10	9,36	6,76	57,98	330,20	Сб.2005г. Мин.эк раз №37
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	545	16,49	10,33	101,96	566,48	
Обед							
1	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	Сб.2015г. №96
2	Сосиски отварные	90	9,92	21,94	0,32	235,80	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35	Сб.2015 г. № 202
4	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	Сб.2015 г. № 388
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	760	21,89	33,52	85,22	732,94	
	Итого за день		38,38	43,85	187,18	1299,42	
День 2							
Завтрак							
1	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/10	9,37	12,84	46,28	339,75	Сб.2015г. №173
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	15	1,05	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	550	16,68	17,34	100,01	624,03	
Обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10/5	1,9	5,7	8,08	97,85	Сб.2015г. №88
2	Тефтели 1-й вариант	60/50	12,83	14,80	112,35	237,00	Сб.2015 г. № 278
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015 г. № 302
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	815	30,40	27,50	227,84	890,60	
	Итого за день		47,08	44,84	327,85	1514,63	

День 3							
Завтрак							
1	Каша молочная "5 злаков" с маслом сливочным	250/5	10,33	10,97	46,95	329,25	С6.2015г. №173
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
4	Пряник	40	2,12	2,16	27,80	137,60	
	Итого:	550	15,68	13,55	109,07	620,37	
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/10	7,69	7,07	16,57	173,05	С6.2015г. №102
2	Гуляш из мяса тиги	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	С6.2015 г. № 260
3	Рис отварной	180	4,36	4,25	45,76	238,33	С6.2015 г. № 304
4	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	С6.2015 г. № 342
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	800	27,59	40,11	122,07	972,79	
	Итого за день		43,27	53,66	231,14	1593,16	
День 4							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	С6.2015г. №14
2	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	7,48	11,75	53,66	351,00	С6.2015г. №174
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	С6.2015г. №377
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	552	12,43	19,62	97,97	619,28	
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10/5	6,46	9,94	11,85	170,89	С6.2015г. №82
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	С6.2015 г. № 229
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	С6.2015 г. № 312
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого:	800	23,12	21,07	74,50	594,11	
	Итого за день		35,55	40,69	172,47	1213,39	
День 5							
Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/10	6,41	7,01	28,73	203,70	С6.2015г. № 173
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	С6.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	65	4,55	11,05	38,35	273,00	
	Итого:	550	17,22	20,01	111,96	697,98	
Обед							
1	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,77	7,34	11,65	140,55	С6.2015г. №113
2	Плов из мяса птицы	50/200	22,51	11,19	45,56	373,34	С6.2015 г. № 291
3	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	С6.2015 г. № 348
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	740	30,00	18,91	101,55	706,23	
	Итого за день		47,22	38,92	213,51	1404,21	

День 6

Завтрак

1	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/10	7,62	11,59	40,44	297,25	С6.2015г. №181
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	20	1,10	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	555	13,53	16,61	97,62	595,53	

Обед

1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/10	7,69	7,07	16,57	173,05	С6.2015г. №102
2	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,2	С6.2015 г. № 290
3	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35	С6.2015 г. № 202
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	800	31,39	21,89	118,88	811,68	
	Итого за день		44,92	38,50	216,50	1407,21	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

Завтрак

1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	С6.2015 г. № 15
2	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	С6.2015 г. № 210
3	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	7,58	12,16	41,82	308,50	С6.2015 г. № 175
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого за день	555	20,87	22,98	88,67	689,20	

Обед

1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/10	4,89	4,64	17,49	143,05	С6.2015г. №103
2	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	60/50	6,98	16,77	10,61	224,00	С6.2015 г. № 14
3	Рис отварной с овощами	180	4,86	9,90	36,36	238,32	С6.2015 г. № 312
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	С6.2015 г. № 377
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	802	19,23	31,63	94,15	737,51	
	Итого за день		40,10	54,61	182,82	1426,71	

День 2

Завтрак

1	Макаронные изделия отварные с сыром	230/10	10,85	7,58	47,95	303,45	С6.2015г. №204
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	35	1,93	7,70	23,10	171,50	
	Итого:	550	17,59	15,9	115,03	675,23	

Обед

1	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250/10	4,17	4,51	12,14	110,55	С6.2015г. №101
2	Тефтели 2-й вариант	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	С6.2015 г. № 279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	С6.2015 г. № 171
4	Компот из яблок	200	0,16	0,00	27,87	112,13	С6.2015 г. № 342
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	810	26,30	27,53	127,02	868,63	
	Итого за день		43,89	43,43	242,05	1543,86	

День 3							
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	9,37	12,84	46,28	339,75	Сб.2015г. №182
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	15	1,05	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	550	16,68	17,34	100,01	624,03	
Обед							
1	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45	Сб.2015г. №99
2	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,22	22,14	15,32	322,00	Сб.2015 г. № 295
3	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9,00	34,20	242,28	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	815	28	38,25	103,01	876,01	
	Итого за день		44,68	55,59	203,02	1500,04	
День 4							
Завтрак							
1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	7,48	11,75	53,66	351,00	Сб.2015г. №174
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	20	1,10	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	555	13,39	16,77	110,84	649,28	
Обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,7	8,08	97,85	Сб.2015г. №88
2	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК № 156
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	Сб.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	765	20,36	34,85	88,24	756,39	
	Итого за день		33,75	51,62	199,08	1405,67	
День 5							
Завтрак							
1	Каша молочная "5 злаков" с маслом сливочным	250/10	10,37	14,60	47,02	362,25	Сб.2015г. №173
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Печенье	15	1,05	2,55	8,85	63,00	
	Итого:	550	16,23	17,77	99,85	625,53	
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/10	7,69	7,07	16,57	173,05	Сб.2015г. №102
2	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
3	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	Сб.2015 г. № 305
4	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	Сб.2015 г. № 348
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	800	28,81	22,63	123,41	825,67	
	Итого за день		45,04	40,40	223,26	1451,20	

День 6							
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	9,37	12,84	46,28	339,75	Сб.2015г. № 182
2	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. №378
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
4	Вафли	20	1,10	4,40	13,20	98,00	
	Итого:	555	16,73	19,19	104,36	659,03	
Обед							
1	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,77	7,34	11,65	140,55	Сб.2015г. №113
2	Плов из мяса птицы	50/200	22,51	11,19	45,56	373,34	Сб.2015 г. № 291
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	770	32,68	19,22	118,20	786,97	
	Итого за день		49,41	38,41	222,56	1446,00	
	Всего за период		513,29	544,52	2621,44	17205,50	
	Среднее значение за период		42,77	45,38	218,45	1433,79	

При разработке 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)