

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.

**Примерное 12-ти дневное меню
набора горячих блюд
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)
на сумму 140,00 руб.**

**Примерное 12-ти дневное меню набора горячих блюд
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 классе)
на сумму 140,00 рублей**

№ п/п	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	С6.2015г. № 45
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/10	6,96	10,3	12,41	175,85	С6.2015г. № 96
3	Сосиски отварные с маслом сливочным	90/10	9,92	21,94	0,32	235,80	С6.2015 г. № 243
4	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35	С6.2015 г. № 202
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	С6.2015 г. № 388
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		29,73	39,48	103,66	891,72	
День 2							
Обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	6,71	10,16	8,33	158,35	С6.2015г. № 88
2	Тефтели 1-й вариант (свинина)	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00	С6.2015г. № 278
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	С6.2015г. № 171
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	С6.2015г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		35,21	31,96	228,08	951,10	
День 3							
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/20	10,17	8,98	16,61	200,65	С6.2015г. № 102
2	Гуляш из мяса птицы	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	С6.2015г. № 260
3	Рис отварной	180	4,36	4,25	45,76	238,33	С6.2015г. № 304
4	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	С6.2015г. № 389
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		30,91	42,02	114,44	973,06	
День 4							
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	6,74	10,13	11,36	172,35	С6.2015г. № 82
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105,00	С6.2015г. № 229
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	С6.2015г. № 312
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	С6.2015г. № 376
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		24,98	21,46	83,67	642,33	
День 5							
Обед							
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	С6.2015г. № 52
2	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/20	7,25	9,25	11,69	168,15	С6.2015г. № 113
3	Плов из мяса птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67	С6.2015г. № 291
4	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	С6.2015г. № 348
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		31,20	22,49	111,93	784,98	

День 6							
Обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	6,71	10,16	8,33	158,35	Сб.2015г. № 88
2	Птица тушеная в соусе	50/50	11,66	9,72	4,01	150,2	Сб.2015 г. № 290
3	Макаронные изделия отварные	190	6,64	4,41	37,31	215,35	Сб.2015 г. № 202
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		30,41	24,98	110,64	796,98	
2 НЕДЕЛЯ							
День 1							
Обед							
1	Суп картофельный с крупой с мясом говядины	250/20	7,42	6,61	12,11	142,06	Сб.2015г. № 101
2	Тефтели 2-й вариант (свинина)	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	Сб.2015г. № 279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	6,31	46,42	282,67	Сб.2015г. № 171
4	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Сб.2015г. № 389
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		30,39	29,63	119,32	872,81	
День 2							
Обед							
1	Икра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	Сб.2015г. № 75
2	Суп из овощей с мясом птицы	250/20	6,27	8,7	9,22	147,65	Сб.2015г. № 99
3	Шницель мясной	100	13,54	17,20	10,10	248,78	Сб.2015г. № 271
4	Рагу овощное	180	6,64	4,41	37,31	215,35	Сб.2015г. № 202
5	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	Сб.2015г. № 388
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		33,29	31,25	120,09	951,44	
День 3							
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Сб.2015г. № 45
2	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/20/10	6,71	10,16	8,33	158,35	Сб.2015г. № 88
3	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,00	ТТК № 156
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	Сб.2015г. № 312
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015г. № 349
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		28,33	41,56	106,86	922,37	
День 4							
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/20	7,37	6,55	17,53	170,65	Сб.2015г. № 103
2	Котлета куриная	100	15,22	22,14	15,32	322,00	Сб.2015г. № 14
3	Рис отварной с овощами	180	4,86	9,90	36,36	238,32	Сб.2005г. № 38
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015г. № 377
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		32,32	39,21	113,39	933,25	

День 5

Обед

1	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	Сб.2015г. № 75
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/20	10,17	8,98	16,61	200,65	Сб.2015г. № 102
3	Птица тушеная в соусе	125	11,66	9,72	4,01	150,2	Сб.2015г. № 290
4	Макаронные изделия отварные	180	6,83	0,83	35,58	177,11	Сб.2015г. № 202
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Сб.2015г. № 349
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:		35,48	20,28	130,91	912,22	

День 6

Обед

1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,61	4,96	55,68	Сб.2015 г. № 52
2	Суп из овощей с мясом птицы	250/20	6,27	8,7	9,22	147,65	Сб.2015г. № 99
3	Плов из мяса птицы	50/200	22,51	11,19	45,56	373,34	Сб.2015 г. № 291
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого:		33,45	23,99	111,07	802,99	
	Всего за период		375,70	368,31	1454,06	10435,25	
	Среднее значение за период		31,31	30,69	121,17	869,60	

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих 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 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 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)