

Согласовано:

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

Е.П. Арчакова

2025 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"

И.Г. Вахитов

2025 г.

Примерное 2-х недельное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений

с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)

на сумму 65,00 руб. (родительские средства)

Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)
на сумму 65,00 руб. (родительские средства)

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	№ рецептуры
п/п		г	г	г	г	ккал	
День 1							
1	Сыр порционно	10	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. Тутьельян В.А №15
2	Каша Здоровье молочная с маслом сливочным	200/10	7,28	12,45	44,73	320,00	Сб.2005г. Мин.эк раз №37
3	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №378
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,40	3,40	11,80	84,00	
	Итого:		15,12	18,53	75,12	522,64	
День 2							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №14
2	Каша молочная из пшенной крупы	200	6,92	8,85	35,46	227,20	Сб.2015г. Тутьельян В.А №173
3	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №378
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Кондитерское изделие (вафли)	35	2,96	3,94	20,18	14,50	
	Итого:		13,85	21,69	86,16	458,84	
День 3							
1	Омлет натуральный	65/3	10,20	18,20	1,90	212,40	Сб.2015г. Тутьельян В.А №210
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	150/7	4,48	8,25	24,71	191,90	Сб.2015г. Тутьельян В.А №175
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		17,12	26,77	56,10	534,44	
День 4							
1	Сыр (порциями)	10	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. Тутьельян В.А №15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №14
3	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150/8	6,00	10,85	42,95	294,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №174
4	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №377
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		12,53	22,85	72,77	543,64	
День 5							
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	8,64	11,06	44,32	312,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
4	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,96	3,94	20,18	14,50	
	Итого:		14,04	15,32	93,99	456,64	

День 6							
1	Сыр (порциями)	15	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. Тутьельян В.А №15
2	Каша молочная шеничная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	54,30	352,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №183
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		15,03	15,81	83,79	533,64	
День 7							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А № 14
2	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/6	13,70	12,25	26,67	271,73	Сб.2015г. Тутьельян В.А №173
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	Сб.2015г. Тутьельян В.А №379
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,96	3,94	20,18	14,50	
	Итого:		22,28	26,42	77,42	522,97	
День 8							
1	Сыр (порциями)	15	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. Тутьельян В.А №15
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №174
3	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №377
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		12,45	15,60	72,64	477,64	
День 9							
1	Сыр (порциями)	10	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. Тутьельян В.А №15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №14
3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,11	10,72	32,38	251,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №181
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №376
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		12,58	22,72	62,00	498,64	
День 10							
1	Сыр (порциями)	10	3,95	4,43	0,00	51,50	Сб.2015г. Тутьельян В.А №15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №14
3	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	10,72	32,38	251,00	0,08	Сб.2015г. Тутьельян В.А №173
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015г. Тутьельян В.А №376
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:		17,19	44,38	280,62	247,72	
	Среднее значение за период		15,22	23,01	96,06	479,68	

При разработки данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутьельян 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. Тутьельян 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)