

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.

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 83,10 руб.**

2-х недельное меню горячего питания (завтраки)

для обучающихся общеобразовательных учреждений

с 1 по 4 класс (7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование	Выход, г	ЦЕНА	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическ ая ценность, ккал	№ рецептуры
1 НЕДЕЛЯ								
День 1								
1	Морковь отварная (порциями)	60	12,00	0,78	1,56	3,11	29,58	Сб.1996 г.Таб.24
2	Сосиска отварная	45	47,00	4,96	10,97	0,16	117,90	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	150	18,80	5,51	4,28	30,93	184,09	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	500	83,30	13,69	17,13	63,69	461,71	
День 2								
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	58,00	12,83	14,80	112,34	237,00	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,00	8,52	5,85	38,48	239,87	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	17,00	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за день	500	96,33	25,17	21,14	202,15	703,19	
День 3								
1	Гуляш из мяса тицы	50/50	45,50	10,64	28,19	2,89	309,00	Сб.2015 г. № 260
2	Рис отварной	150	23,00	3,62	4,14	37,92	203,13	Сб.2015 г. № 304
3	Компот из яблок	200	13,50	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	50	4,17	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Итого за день	500	86,17	18,37	32,83	92,83	741,16	
День 4								
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	59,00	9,75	4,95	3,80	105,00	Сб.2015 г. № 229
2	Пюре картофельное	150	26,00	3,06	4,80	20,44	137,25	Сб.2015 г. № 312
3	Чай с лимоном	200/15/7	5,50	0,13	0,02	15,20	62,00	Сб.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за день	502	93,00	15,31	10,07	53,93	374,39	
День 5								
1	Свекла отварная (порциями)	60	11,80	0,42	0,06	1,14	6,60	Сб.1996 г.Таб.24
2	Плов из мяса птицы	50/150	56,47	18,01	8,95	36,45	298,67	Сб.2015 г. № 291
3	Компот из изюма	200	11,50	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
4	Хлеб пшеничный	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за день	500	83,10	21,94	9,49	86,76	520,99	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1	Морковь отварная (порциями)	60	12,00	0,78	1,56	3,11	29,58	Сб.1996 г. Таб.24
2	Сосиска отварная	45	47,00	4,96	10,97	0,16	117,90	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	150	18,80	5,51	4,28	30,93	184,09	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		500	83,30	13,69	17,13	63,69	461,71	

День 2

1	Тефтели 2-й вариант	60/50	56,50	6,96	16,11	11,61	223,00	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,00	8,52	5,85	38,48	239,87	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из яблок	200	13,50	0,16	0,00	27,87	112,13	Сб.2015 г. № 342
4	Хлеб пшеничный	40	3,33	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого за день		500	91,33	18,80	22,36	97,28	668,52	

День 3

1	Свекла отварная (порциями)	60	6,00	0,42	0,06	1,14	6,60	Сб.1996 г. Таб.24
2	Котлеты из мяса птицы	90	59,50	13,70	19,93	13,79	289,80	Сб.2015 г. № 295
3	Рис отварной с овощами	150	17,50	4,05	8,25	30,30	198,60	Сб.2005 г. № 38
4	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,07	0,02	15,00	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		545	88,50	20,61	28,56	74,72	625,14	

День 4

1	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	37,50	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК № 156
2	Пюре картофельное	150	26,00	3,06	4,80	20,44	137,25	Сб.2015 г. № 312
3	Компот из смеси сухофруктов	200	17,00	0,66	0,09	32,01	132,80	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	30	2,50	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Кондитерское изделие (печенье)	20	6,63	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		500	89,63	20,21	28,49	90,56	701,23	

День 5

1	Птица тушеная в соусе	50/50	44,00	11,66	9,72	4,01	150,20	Сб.2015 г. № 290
2	Макаронные изделия отварные	150	18,00	5,51	4,28	30,96	184,09	Сб.2015 г. № 202
3	Компот из изюма	200	11,50	0,35	0,08	29,85	122,20	Сб.2015 г. № 348
4	Хлеб пшеничный	50	4,17	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого за день		500	77,67	20,68	14,48	84,14	550,01	
Всего за период			872,33	188,47	201,68	909,75	5 808,05	
Среднее значение за период			87,23	18,85	20,17	90,98	580,81	

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)