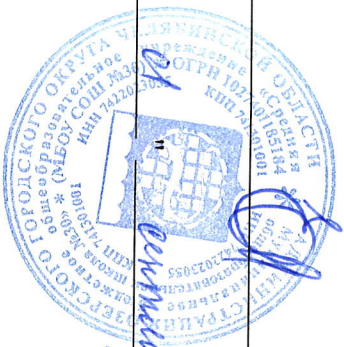


Согласовано:
МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск

Е.В. Ефимова

_____ 2022 г.



Утверждено:
Генеральный директор ООО "Детское общественное
питание - ДООП"

Е.В. Вахитова

_____ 2022 г.



2-х недельное меню горячего питания (завтраки)

**Для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 90,15 руб.**

2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
Для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 90,15 руб.

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры
		г	г	г	ы, г		В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ТОКСЭКВ.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
1 НЕДЕЛЯ																			
День 1																			
1	Салат из белокочанной капусты с модково	30	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31	С6.2015 г. № 45				
2	Сосиски отварные	80	9,40	20,35	0,32	139,73	0,15	0,00	12,80	0,37	30,29	136,64	17,07	1,52	С6.2015 г. № 243				
3	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015 г. № 202				
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	С6.2015 г. № 376				
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
6	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	Итого за день	690	21,33	28,21	69,27	533,93	0,36	17,29	56,80	4,10	325,33	397,03	73,47	3,49					
День 2																			
1	Тертлен 1-й вариант	60/50	8,13	9,01	10,72	245,53	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88	С6.2015 г. № 278				
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,80	6,71	38,15	248,22	0,31	0,00	40,00	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77	С6.2015 г. № 171				
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	0,03	1,63	0,00	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. № 349				
4	Хлеб пшеничный	65	5,13	0,65	31,40	151,97	0,06	0,00	0,00	0,84	14,95	56,55	21,45	0,72					
5	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	Итого за день	725	26,21	19,57	104,98	790,32	0,54	5,01	119,75	2,40	358,51	568,14	227,23	8,36					
День 3																			
1	Гуляш (грудка)	50/50	9,00	9,65	3,29	136,01	0,46	1,78	0,00	0,00	10,16	8,54	1,88	1,14	С6.2015 г. № 260				
2	Рис отварной	150	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70	С6.2015 г. № 304				
3	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	С6.2015 г. № 389				
4	Хлеб пшеничный	65	5,13	0,65	31,40	151,97	0,06	0,00	0,00	0,84	14,95	56,55	21,45	0,72					
5	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	Итого за день	715	23,02	20,93	108,48	714,73	0,65	8,38	80,00	1,84	282,59	341,09	84,67	5,56					

День 3															
1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31	С6.2015 г. №45
2	Котлета по - Курявински с соусом	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	2,58	0,34	14,80	18,17	50,72	99,55	20,33	0,75	ТТК № 156
3	Пиоре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	0,03	1,63	0,00	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
6	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за день	740	12,75	16,84	77,76	524,46	2,87	37,39	58,80	20,64	408,24	432,68	113,04	4,38	

День 4															
1	Котлета куриная	90	0,06	8,16	0,09	84,15	0,00	0,00	45,00	0,11	2,70	3,37	0,00	0,02	С6.2015 г. № 14
2	Рис отварной с овощами	150	4,05	8,25	30,30	198,60	0,02	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,00	0,52	С6.2005 г. № 38
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	С6.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
5	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за день	707	12,38	20,21	73,94	524,63	0,16	4,73	116,00	1,49	274,44	320,27	79,07	3,53	

День 5															
1	Свекла отварная (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,00	0,44	10,20	21,00	5,76	0,30	С6.1996 г. Таб.24
2	Птица тушеная в соусе (филе)	50/50	14,92	12,65	4,39	191,25	0,06	2,61	46,87	1,22	49,84	116,91	18,87	1,26	С6.2015 г. № 290
3	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015 г. № 202
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,00	20,01	84,60	0,03	1,63	0,00	0,51	47,85	23,44	17,46	1,79	С6.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	65	5,13	0,65	31,40	151,97	0,06	0,00	0,00	0,84	14,95	56,55	21,45	0,72	
6	Молоко питьевое (200 мл)	200	3,00	3,20	4,70	60,00	0,08	2,60	44,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за день	775	30,31	17,25	91,29	642,01	0,34	11,04	90,87	4,96	374,08	432,40	99,04	5,12	
	Всего за период		237,68	217,97	899,63	6537,45	10,00	137,26	807,97	50,62	3371,19	4552,49	1224,15	54,30	
	Среднее значение за период		23,77	21,80	89,96	653,75	1,00	13,73	80,80	5,06	337,12	455,25	122,42	5,43	
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		1	1	4										

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тугельян 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 организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастным группам и технико-технологические карты на кулинарные блюда и изделия. Сборник 2016г. Тугельян 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)