

Согласовано:

МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск



Е.В. Ефимова

2023 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

2023 г.

**2-х недельное меню горячего питания  
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс  
(дети из малообеспеченных семей)  
на сумму 70,00 руб.**

**2-х недельное меню горячего питания  
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс  
(дети из малообеспеченных семей)  
на сумму 70,00 руб.**

№ п/п	Наименование	Выход,		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры
		г	г					В <sub>1</sub> , мг	С, мг	А, мкг	Е, мг токоф. акв.	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																			
<b>День 1</b>																			
1	Салат из белокочанной 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	Сосиски отварные с маслом сливочным	90/10		9,40	15,00	18,88	210,80	0,00	0,00	0,00	0,60	19,20	98,60	10,60	1,20	С6.2015 г. № 243			
3	Макаронные изделия отварные	180		5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,83	С6.2015 г. № 202			
4	Чай с сахаром	200		0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	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				
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>		<b>18,79</b>	<b>19,64</b>	<b>77,60</b>	<b>545,00</b>	<b>0,13</b>	<b>14,93</b>	<b>0,00</b>	<b>4,33</b>	<b>76,74</b>	<b>198,32</b>	<b>49,33</b>	<b>4,82</b>				
<b>День 2</b>																			
1	Тфтели 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	180		8,80	8,89	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, с- витаминизация	200		1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015 г. № 349			
4	Хлеб пшеничный	60		2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>		<b>20,46</b>	<b>18,50</b>	<b>110,62</b>	<b>760,27</b>	<b>0,42</b>	<b>1,58</b>	<b>75,75</b>	<b>1,64</b>	<b>68,45</b>	<b>380,25</b>	<b>203,22</b>	<b>6,94</b>				
<b>День 3</b>																			
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	180		4,89	9,09	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	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	63		5,21	0,66	31,88	137,31	0,07	0,00	0,00	0,86	15,18	57,42	21,78	0,73				
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>		<b>19,63</b>	<b>19,40</b>	<b>93,93</b>	<b>615,07</b>	<b>0,56</b>	<b>3,91</b>	<b>36,00</b>	<b>1,66</b>	<b>44,15</b>	<b>171,16</b>	<b>61,27</b>	<b>4,70</b>				

День 4

1 Салат из белокочанной 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 Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая)	50/50	15,16	15,54	14,94	166,85	0,09	5,71	18,50	1,85	39,06	221,16	35,66	0,79	С6.2015 г. № 229
3 Картофель по-домашнему	180	3,08	6,54	33,59	191,54	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	С6.2005 г. № 27
4 Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	С6.2015 г. № 376
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	
Итого за день	570	21,94	26,03	77,60	545,00	1,29	24,39	51,65	3,78	123,61	363,33	93,59	4,42	

День 5

1 Свежая 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 Цплов из мяса птицы (филе)	50/200	27,48	28,15	43,36	574,13	4,57	2,13	0,00	4,58	23,72	333,56	65,48	4,41	С6.2015 г. № 291
3 Компот из смеси сухофруктов, С-витаминизация	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	С6.2015 г. № 349
4 Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,33	
Итого за день	550	32,22	28,91	111,08	870,63	4,65	7,13	0,00	5,74	48,96	433,36	117,44	6,00	

2 НЕДЕЛЯ

День 1

1 Тфтели 2-й вариант	60/50	11,84	15,12	15,54	245,55	0,08	5,44	33,00	0,44	56,19	83,13	16,50	1,17	С6.2015 г. № 279
2 Каша гречневая рассыпчатая	180	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 Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	15,30	59,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	С6.1996 г. № 591
4 Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого за День	550	23,01	22,13	83,48	622,89	0,43	6,64	73,00	1,39	91,18	331,48	169,32	7,18	

День 2

1 Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,55	3,10	29,58	0,03	2,21	8,40	0,27	15,82	31,87	20,42	0,38	С6.1996 г. Таб.24
2 Биточки "Солнышко"	100	11,99	14,33	21,89	239,69	0,08	0,25	41,12	2,32	32,93	73,22	15,13	0,97	С6.2005 г. № 53
3 Макароны изделия отварные	180	5,69	2,39	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	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	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	
Итого за день	570	21,36	18,57	78,60	547,00	0,23	2,73	49,52	4,93	80,49	187,82	64,68	4,66	

1	Салат из белокочанной 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	Коглета по - Курявински с соусом	70/30	10,61	7,75	13,01	125,54	2,58	0,34	14,80	18,17	50,72	99,55	20,33	0,75	ТТК № 156
3	Пиоре картофельное	180	3,08	6,54	33,59	191,54	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	С6.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизация	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	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	
Итого за день		570	18,02	18,54	113,46	640,07	3,80	19,55	47,95	20,30	127,51	265,59	99,53	3,21	

1	Омлет натуральный	60	5,39	9,60	10,16	112,00	0,04	0,10	125,50	0,29	39,86	87,30	6,24	1,02	С6.2015 г. № 210
2	Сыр (порционный)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	С6.2015 г. № 15
3	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23	С6.2015 г. № 182
4	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	С6.2015 г. № 378
5	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
Итого за день		550	19,11	25,92	77,60	583,97	0,30	2,67	219,50	0,94	399,46	440,57	82,64	3,09	

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	15,45	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	180	5,69	2,39	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, С- витаминизация	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	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	
Итого за день		570	24,56	18,50	96,93	611,96	0,22	7,61	46,87	4,20	84,02	244,51	75,03	3,70	
Всего за период			219,10	216,14	920,90	6341,86	12,03	91,14	600,24	48,91	1144,57	3018,39	1016,05	48,72	
Среднее значение за период			21,91	21,61	92,09	634,19	1,20	9,11	60,02	4,89	114,46	301,84	101,61	4,87	
Содержание В, 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 2.3.72.4.3590-20)