

Согласовано:

МБОУ "СОШ № 30" г. Озерск

Е.В. Ефимова

" 1 " \_\_\_\_\_ 2023 г.



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"

Е.В. Вахитова

" 1 " \_\_\_\_\_ 2023 г.



**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)  
для обучающихся общеобразовательных учреждений  
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 97,00 руб.**

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)  
для обучающихся общеобразовательных учреждений  
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 97,00 руб.**

| №<br>п/п        | Наименование                                | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углевод<br>ы,<br>г | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал | Витамины            |              |               |                   | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры      |
|-----------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------------|---|---------------------|--------------|---------------|-------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
|                 |   |             |              |              |                    |   | В <sub>1</sub> , мг | С, мг        | А, мкг        | Е, мг<br>ТОК.ЭКВ. | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      |                  |
| <b>1 НЕДЕЛЯ</b> |   |             |              |              |                    |   |                     |              |               |                   |                      |               |               |             |                  |
| <b>День 1</b>   |   |             |              |              |                    |   |                     |              |               |                   |                      |               |               |             |                  |
| 1               | Салат из белокочанной капусты с<br>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                            | 90          | 8,46         | 13,50        | 10,28              | 158,22                                  | 0,00                | 0,00         | 0,00          | 0,54              | 17,28                | 88,74         | 9,54          | 1,08        | 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 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 |
| 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        |                  |
|                 | <b>Итого за день</b>                        | <b>737</b>  | <b>20,85</b> | <b>21,34</b> | <b>74,10</b>       | <b>534,02</b>                           | <b>0,21</b>         | <b>19,39</b> | <b>44,00</b>  | <b>4,27</b>       | <b>316,55</b>        | <b>369,53</b> | <b>76,81</b>  | <b>4,90</b> |                  |
| <b>День 2</b>   |   |             |              |              |                    |   |                     |              |               |                   |                      |               |               |             |                  |
| 1               | Тефтели 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         | 1,16         | 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         | 0,44        |                  |
| 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        |                  |
|                 | <b>Итого за день</b>                        | <b>700</b>  | <b>24,25</b> | <b>19,62</b> | <b>120,15</b>      | <b>843,65</b>                           | <b>0,51</b>         | <b>4,18</b>  | <b>119,75</b> | <b>1,77</b>       | <b>310,75</b>        | <b>568,95</b> | <b>234,52</b> | <b>7,25</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                                | 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                               | 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                              | 50          | 3,95         | 0,50         | 24,15              | 116,90                                  | 0,05                | 0,00         | 0,00          | 0,65              | 11,50                | 43,50         | 16,50         | 0,55        |                  |
| 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        |                  |
|                 | <b>Итого за день</b>                        | <b>700</b>  | <b>21,84</b> | <b>20,78</b> | <b>101,23</b>      | <b>679,66</b>                           | <b>0,64</b>         | <b>8,38</b>  | <b>80,00</b>  | <b>1,65</b>       | <b>279,14</b>        | <b>328,04</b> | <b>79,72</b>  | <b>5,39</b> |                  |

День 4

|   |                                  |       |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |        |      |                  |
|---|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 1 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 15,16 | 15,54 | 14,94 | 166,85 | 0,09 | 5,71  | 18,50 | 1,85 | 39,06  | 22,116 | 35,66  | 0,79 | С6.2015 г. № 229 |
| 2 | Пюре картофельное                | 150   | 3,08  | 4,80  | 20,44 | 137,25 | 1,16 | 3,75  | 33,15 | 0,15 | 38,25  | 76,95  | 26,70  | 0,86 | С6.2015 г. № 312 |
| 3 | 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 |
| 4 | Хлеб пшеничный                   | 50    | 3,95  | 0,50  | 24,15 | 116,90 | 0,05 | 0,00  | 0,00  | 0,65 | 11,50  | 43,50  | 16,50  | 0,55 |                  |
| 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                    | 700   | 25,72 | 24,04 | 73,70 | 541,00 | 1,38 | 12,33 | 95,65 | 2,65 | 342,41 | 543,74 | 118,59 | 4,53 |                  |

День 5

|   |  |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |        |      |                  |
|---|--|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 1 | Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60     | 1,09  | 3,63  | 13,77  | 92,05  | 0,01 | 6,04  | 0,00  | 1,79 | 29,55  | 33,30  | 23,12  | 1,12 | С6.2016 г. № 29  |
| 2 | Шлов из мяса птицы                             | 50/150 | 21,98 | 22,52 | 34,69  | 459,30 | 3,66 | 1,70  | 0,00  | 3,66 | 18,97  | 266,85 | 52,38  | 3,53 | С6.2015 г. № 291 |
| 3 | Компот из смеси сухофруктов                    | 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  | 0,44 |                  |
| 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                                  | 700    | 30,39 | 30,05 | 119,74 | 901,25 | 3,81 | 11,14 | 44,00 | 6,17 | 303,56 | 560,95 | 149,70 | 6,25 |                  |

2 НЕДЕЛЯ

День 1

|   |                             |       |       |       |       |        |      |        |        |      |        |        |        |      |                  |
|---|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 1 | Тефтели 2-й вариант         | 60/50 | 11,84 | 15,12 | 15,54 | 245,53 | 0,08 | 5,44   | 33,00  | 0,44 | 56,19  | 83,13  | 16,50  | 1,17 | С6.2015 г. № 279 |
| 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 | Напиток из плодов шиповника | 200   | 0,40  | 0,27  | 17,20 | 72,80  | 0,01 | 100,00 | 0,00   | 0,00 | 7,73   | 2,13   | 2,67   | 0,53 | С6.2015 г. № 388 |
| 4 | Хлеб пшеничный              | 50    | 3,95  | 0,50  | 24,15 | 116,90 | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,65 | 11,50  | 43,50  | 16,50  | 0,55 |                  |
| 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               | 700   | 27,99 | 25,80 | 99,74 | 743,45 | 0,53 | 108,04 | 117,00 | 1,59 | 330,89 | 519,11 | 204,19 | 7,22 |                  |

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 | Котлета домашняя            | 90  | 11,10 | 19,50 | 12,29 | 259,50 | 0,09 | 0,30 | 5,25  | 1,05 | 38,85  | 157,50 | 29,99  | 2,10 | С6.2015 г. № 271  |
| 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 | 0,53  | 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 |                   |
| 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               | 730 | 23,47 | 25,24 | 73,70 | 626,81 | 0,32 | 5,38 | 57,65 | 3,66 | 326,41 | 452,10 | 107,54 | 5,99 |                   |

День 3

|   |  |       |       |       |        |        |      |       |       |       |        |        |        |      |                  |
|---|--|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 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 | Котлета по - Куравински 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 | Шпоре 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   | 1,16  | 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 |                  |
| 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   | 21,00 | 20,00 | 105,01 | 645,78 | 2,86 | 36,56 | 58,80 | 20,33 | 366,23 | 455,24 | 128,58 | 3,55 |                  |

День 4

|   |   |       |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |                  |
|---|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями)                | 10    | 0,10  | 7,20  | 0,13  | 65,72  | 0,00 | 0,00 | 40,00  | 0,10 | 2,40   | 3,00   | 0,00   | 0,00 | С6.2015 г. № 14  |
| 2 | Сыр (порциями)                            | 15    | 3,48  | 4,43  | 0,00  | 53,75  | 0,01 | 0,11 | 39,00  | 0,08 | 132,00 | 75,00  | 5,25   | 0,15 | С6.2015 г. № 15  |
| 3 | Омлет натуральный с маслом сливочным      | 50/5  | 10,68 | 19,20 | 2,04  | 224,00 | 0,08 | 0,20 | 251,00 | 2,88 | 79,72  | 174,60 | 12,48  | 2,04 | С6.2015 г. № 295 |
| 4 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 200/5 | 6,08  | 11,18 | 43,46 | 300,00 | 0,10 | 0,96 | 54,80  | 0,18 | 133,68 | 156,72 | 37,22  | 0,84 | С6.2015 г. № 175 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 |                  |
| 7 | 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                             | 745   | 28,61 | 45,81 | 88,78 | 903,75 | 0,33 | 4,14 | 428,80 | 4,02 | 615,20 | 663,65 | 114,48 | 6,02 |                  |

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  | 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  | 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   | 1,16   | 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  |                   |
| 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   | 27,56  | 20,00  | 101,63 | 671,96   | 0,30  | 10,21  | 90,87    | 4,20  | 324,02   | 424,51   | 103,03   | 3,90  |                   |
|   | Всего за период              |       | 251,68 | 252,68 | 957,78 | 7 091,33 | 10,89 | 219,75 | 1 136,52 | 50,31 | 3 515,16 | 4 885,82 | 1 317,16 | 55,00 |                   |
|   | Среднее значение за период   |       | 25,17  | 25,27  | 95,78  | 709,13   | 1,09  | 21,97  | 113,65   | 5,03  | 351,52   | 488,58   | 131,72   | 5,50  |                   |

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 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)