

Согласовано:  
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск



Е.А. Лукьянова

\_\_\_\_\_ 2024 г.

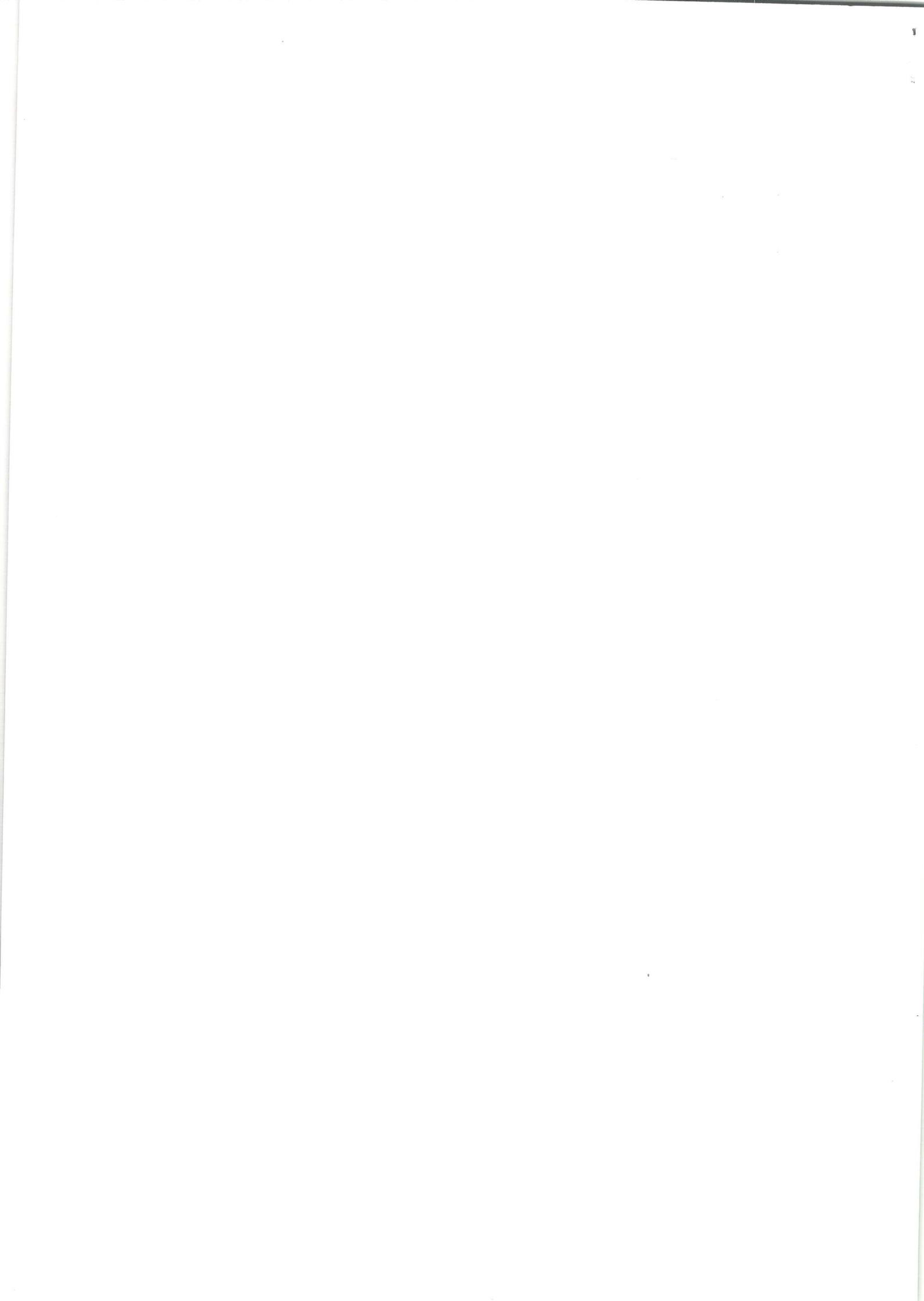
Утверждаю:  
Директор ООО "Кардинал"



И.Г. Вахитов

\_\_\_\_\_ 2024 г.

**2-х недельное меню горячего питания  
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс  
(дети из малообеспеченных семей)  
на сумму 76,66 руб.**



**2-х недельное меню горячего питания  
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс  
(дети из малообеспеченных семей)  
на сумму 76,66 руб.**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>День 1</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные с маслом сливочным	90/10	9,40	15,00	18,88	210,80	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	180	5,69	0,69	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<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>День 2</b>							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	8,13	9,01	10,72	245,53	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	8,89	38,15	248,22	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<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>День 3</b>							
1	Гуляш (грудка)	50/50	9,00	9,65	3,29	136,01	Сб.2015 г. № 260
2	Рис отварной	180	4,89	9,09	48,89	280,15	Сб.2015 г. № 304
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	Сб.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	63	5,21	0,66	31,88	157,31	
	<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>День 4</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 45
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	15,16	15,54	14,94	166,85	Сб.2015 г. № 229
3	Картофель по-домашнему	180	3,08	6,54	33,59	191,54	Сб.2005 г. № 27
4	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>21,94</b>	<b>26,03</b>	<b>77,60</b>	<b>545,00</b>	
<b>День 5</b>							
1	Свекла отварная (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	Сб.1996 г. Таб.24
2	Плов из мяса птицы	50/200	27,48	28,15	43,36	574,13	Сб.2015 г. № 291
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>32,22</b>	<b>28,91</b>	<b>111,08</b>	<b>870,63</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

## День 1

1	Тефтели 2-й вариант	60/50	11,84	15,12	15,54	245,53	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	6,71	38,15	248,22	Сб.2015 г. № 171
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	15,30	59,00	Сб.1996 г. № 591
4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		550	23,01	22,13	83,48	622,89	

## День 2

1	Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,55	3,10	29,58	Сб.1996 г. Таб.24
2	Биточки "Солнышко"	100	11,99	14,33	21,89	239,69	Сб.2005 г. № 53
3	Макаронные изделия отварные	180	5,69	2,39	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		570	21,36	18,57	78,60	547,00	

## День 3

1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 45
2	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	10,61	7,75	13,01	125,54	ТТК № 156
3	Пюре картофельное	180	3,08	6,54	33,59	191,54	Сб.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		570	18,02	18,54	113,46	640,07	

## День 4

1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	Сб.2015 г. № 15
2	Омлет натуральный	60	5,39	9,60	10,16	112,00	Сб.2015 г. № 210
3	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	Сб.2015 г. № 182
4	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015 г. № 378
5	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		550	19,11	25,92	77,60	583,97	

## День 5

1	Свекла отварная (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	Сб.1996 г. Таб.24
2	Птица тушеная в соусе (филе)	50/50	14,92	15,45	4,39	191,25	Сб.2015 г. № 290
3	Макаронные изделия отварные	180	5,69	2,39	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		570	24,56	18,50	96,93	611,96	
Всего за период			219,10	216,14	920,90	6 341,86	
Среднее значение за период			21,91	21,61	92,09	634,19	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности			1	1	4		

При разработки данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян 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. Тутельян В.А. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в 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)

## 2 НЕДЕЛЯ

## День 1

1	Тефтели 2-й вариант	60/50	11,84	15,12	15,54	245,53	Сб.2015 г. № 279
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	6,71	38,15	248,22	Сб.2015 г. № 171
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	15,30	59,00	Сб.1996 г. № 591
4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		550	23,01	22,13	83,48	622,89	

## День 2

1	Морковь отварная (порциями)	60	0,78	1,55	3,10	29,58	Сб.1996 г. Таб.24
2	Биточки "Солнышко"	100	11,99	14,33	21,89	239,69	Сб.2005 г. № 53
3	Макаронные изделия отварные	180	5,69	2,39	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		570	21,36	18,57	78,60	547,00	

## День 3

1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 45
2	Котлета по - Куравински с соусом	70/30	10,61	7,75	13,01	125,54	ТТК № 156
3	Пюре картофельное	180	3,08	6,54	33,59	191,54	Сб.2015 г. № 312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		570	18,02	18,54	113,46	640,07	

## День 4

1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	Сб.2015 г. № 15
2	Омлет натуральный	60	5,39	9,60	10,16	112,00	Сб.2015 г. № 210
3	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	Сб.2015 г. № 182
4	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	Сб.2015 г. № 378
5	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		550	19,11	25,92	77,60	583,97	

## День 5

1	Свекла отварная (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	Сб.1996 г. Таб.24
2	Птица тушеная в соусе (филе)	50/50	14,92	15,45	4,39	191,25	Сб.2015 г. № 290
3	Макаронные изделия отварные	180	5,69	2,39	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за день		570	24,56	18,50	96,93	611,96	
Всего за период			219,10	216,14	920,90	6 341,86	
Среднее значение за период			21,91	21,61	92,09	634,19	
Содержание Б, Ж, У в % от калорийности			1	1	4		

При разработки данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян 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. Тутельян В.А. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в 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)

**2-х недельное меню горячего питания  
для льготной категории обучающихся с 5 по 11 класс  
(дети из малообеспеченных семей)  
на сумму 76,66 руб.**

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки,	Жиры,	Углевод	Энергетичес	№ рецептуры
		г	г	г	ы, г	кая ценность, ккал	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>День 1</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 45
2	Сосиски отварные с маслом сливочным	90/10	9,40	15,00	18,88	210,80	Сб.2015 г. № 243
3	Макаронные изделия отварные	180	5,69	0,69	29,65	147,59	Сб.2015 г. № 202
4	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<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>День 2</b>							
1	Тефтели 1-й вариант	60/50	8,13	9,01	10,72	245,53	Сб.2015 г. № 278
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	8,89	38,15	248,22	Сб.2015 г. № 171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<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>День 3</b>							
1	Гуляш (грудка)	50/50	9,00	9,65	3,29	136,01	Сб.2015 г. № 260
2	Рис отварной	180	4,89	9,09	48,89	280,15	Сб.2015 г. № 304
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	Сб.2015 г. № 377
4	Хлеб пшеничный	63	5,21	0,66	31,88	157,31	
	<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>День 4</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,11	56,47	Сб.2015 г. № 45
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	15,16	15,54	14,94	166,85	Сб.2015 г. № 229
3	Картофель по-домашнему	180	3,08	6,54	33,59	191,54	Сб.2005 г. № 27
4	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	Сб.2015 г. № 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>21,94</b>	<b>26,03</b>	<b>77,60</b>	<b>545,00</b>	
<b>День 5</b>							
1	Свекла отварная (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	Сб.1996 г. Таб.24
2	Плов из мяса птицы	50/200	27,48	28,15	43,36	574,13	Сб.2015 г. № 291
3	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015 г. № 349
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>32,22</b>	<b>28,91</b>	<b>111,08</b>	<b>870,63</b>	