

Согласовано:

МБОУ "ООШ № 34 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"



М.В. Кузнецова

2021 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

2021 г.

**Примерное 2-х недельное меню (завтраков и обедов)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 11 лет и старше (5 -11 класс)
на сумму 90,00 рублей.**

Примерное 2-х недельное меню (завтраков и обедов) для обучающихся общеобразовательных учреждений с 11 лет и старше (5 - 11 класс)

№	п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
День I																
Завтрак																
1		Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	С6.2015г. №14
2		Каша молочная Здоровье с маслом сливочным (из риса и гречки)	200/10	5,8	14,47	26,91	260,97	0,21	0,46	38,4	0,23	107,86	181,92	50,18	1,41	С6.2005г. №37
3		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	С6.2015г. №376
4		Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
		Итого:		8,29	22,04	56,48	465,91	0,24	0,49	78,40	0,72	128,26	213,82	61,48	2,04	
Обед																
1		Шницель мясной из говядины	100	14,40	20,50	79,45	291,74	0,07	0,00	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	С6.2015г. №268
2		Каша гречневая вязкая	180	8,80	6,71	38,15	248,22	0,31	0	40	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77	С6.2015г. №302
3		Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15,3	59	0,01	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,91	С6.1996г. №591
4		Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
5		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
		Итого:		27,25	27,84	162,21	738,07	0,46	1,20	76,37	4,46	53,56	434,49	188,15	9,41	
		Всего:		35,54	49,88	218,69	1203,98	0,70	1,69	154,77	5,18	181,82	648,31	249,63	11,45	

День 2

Завтрак

1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	С6.2015г. №14
2	Сыр (порционно)	15	3,48	4,42	0	54,6	0	0,1	39	0,07	132	75	5,3	39	С6.2015г. №15
3	Каша Дружба молочная с маслом сливочным (из риса и пшена)	200/10	4,50	2,95	32,48	174,8	0,075	0,72	11,1	0,06	98,46	115,3	27,9	0,62	С6.2015г. №175
4	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	С6.2015г. №377
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		10,53	14,94	62,25	436,34	0,105	3,65	90,1	0,63	253,96	223,8	45,5	40,33	

Обед

1	Сосиска отварная маслом сливочным	80	8,81	19,08	0,30	131,00	0,14	0,00	12,00	0,35	28,40	128,10	16,00	1,43	С6.2015г. №243
2	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	0,85	С6.2015г. №202
3	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,02	0	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	С6.2015г. №348
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		18,90	20,48	89,11	539,90	0,32	0,00	12,00	3,04	73,76	239,86	49,02	3,99	
	Всего:														

День 3

Завтрак

1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	С6.2015г. №14
2	Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318	0,21	0,96	54,8	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09	С6.2015г. №173
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		11,53	21,01	69,73	522,94	0,24	0,99	94,80	1,22	179,05	296,76	83,35	2,72	

Обед

1	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/10	16,76	9,81	0,93	159	0,07	0,82	57,69	0,5	12,77	195,03	44,82	0,88	С6.2015г. №227
2	Рис припущенный	180	3,64	4,3	36,67	199,95	0,02	0	0	0,27	2,41	60,6	19	0,513	С6.2015г. №305
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69	С6.2015г. №349
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		25,11	14,83	98,91	630,86	0,18	1,55	57,69	1,94	61,46	336,97	98,68	3,34	
	Всего:		36,64	35,84	168,64	1153,80	0,42	2,54	152,49	3,16	240,51	633,73	182,03	6,06	

День 4

Завтрак

1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	0	0	0,1	2,4	3	0	0,02	С6.2015г. №14
2	Макаронные изделия отварные с сыром	180/10	12,07	14,18	30,38	297,82	0,07	0,2	102,6	0,96	262,91	179,98	18,1	1,1	С6.2015г. №204
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		14,56	21,75	59,95	502,76	0,10	0,23	142,60	1,45	283,31	211,88	29,40	1,73	

Обед

1	Птица тушеная в соусе	125	14,92	12,65	4,39	191,25	0,06	2,61	46,87	1,22	49,84	116,91	18,87	1,26	С6.2015г. №290
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015г. №312
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	С6.2015г. №388
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		22,71	18,36	74,9	555,81	0,282	120,77	46,87	2,82	121,95	264,85	67,46	4,15	
	Всего:		37,27	40,11	134,85	1058,57	0,38	121,00	189,47	4,27	405,26	476,73	96,86	5,88	

День 5

Завтрак

1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	0	0	0,1	2,4	3	0	0,02	С6.2015г. №14
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6	С6.2015г. №174
3	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	С6.2015г. №377
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		8,55	18,42	72,72	500,94	0,09	3,79	94,80	0,73	154,17	190,94	48,76	1,31	

Обед

1	Тефтели мясные с рисом в соусе №366(2-й вариант)	60/50	7,67	8,61	10,06	148,5	0,05	0,71	35,06	0,48	24,89	87,31	18,91	0,78	С6.2016г. №304
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	6,71	38,15	248,22	0,31	0	40	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77	С6.2015г. №171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69	С6.2015г. №349
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		21,18	16,04	109,52	668,63	0,45	1,44	75,06	2,15	86,64	379	194,29	7,5	
	Всего:		29,73	34,46	182,24	1169,57	0,54	5,23	169,86	2,88	240,81	569,94	243,05	8,81	

День 6

Завтрак															
1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	С6.2015г. №14
2	Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318	0,21	0,96	54,8	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09	С6.2015г. №173
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		11,53	21,01	69,73	522,94	0,24	0,99	94,80	1,22	179,05	296,76	83,35	2,72	

Обед															
1	Шницель мясной из говядины	100	14,40	20,50	79,45	291,74	0,07	0,00	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	С6.2015г. №268
2	Макаронные изделия отварные	180	5,69	0,69	29,65	147,59	0,09	0	0	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85	С6.2015г. №202
3	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,02	0	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45	С6.2015г. №348
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		24,49	21,90	168,26	700,64	0,25	0,00	36,37	5,93	57,03	266,10	60,85	5,03	
	Всего:		36,02	42,91	237,99	1223,58	0,49	0,99	131,17	7,15	236,08	562,86	144,20	7,75	

День 7

Завтрак															
1	Омлет натуральный	105/5	10,22	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	2,88	79,72	174,6	12,48	2,04	С6.2015г. №210
2	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	С6.2015г. №377
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		12,72	19,52	31,73	356,14	0,11	3,03	251,00	3,28	100,82	205,10	24,78	2,73	

Обед															
1	Бигус Школьный с сосисками	50/200	16,31	7,69	10,5	237,19	0,06	47,25	2,5	2,84	285,46	62,76	32,24	1,16	С6.2005г. №49
2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	С6.2015г. №388
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		21,04	8,60	60,57	464,50	0,14	147,25	2,50	4,26	320,60	124,10	53,08	3,05	
	Всего:		33,76	28,12	92,30	820,64	0,25	150,28	253,50	7,54	421,42	329,20	77,86	5,78	

День 8													
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак															
1	Сыр (порционно)	15	3,48	4,42	0	54,6	0	0,1	39	0,07	132	75	5,3	39	С6.2015г. №15
2	Каша Дружба молочная с маслом сливочным (из риса и пшена)	200/10	4,50	2,95	32,48	174,8	0,075	0,72	11,1	0,06	98,46	115,3	27,9	0,62	С6.2015г. №175
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		10,42	7,69	61,97	359,54	0,11	0,85	50,10	0,52	248,46	219,20	44,50	40,23	

Обед															
1	Биточки "Солнышко"	100	11,99	6,07	10,68	145,32	0,08	0,250	41,12	2,32	32,93	73,22	15,13	0,97	С6.2005г. №53
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00	С6.2015г. №312
3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15,3	59	0,01	1,2	0	0,06	12,62	11,9		0,91	С6.1996г. №591
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		19,10	11,50	75,73	480,68	0,30	19,61	41,12	3,22	96,32	229,62	62,68	4,14	
	Всего:		29,52	19,19	137,70	840,22	0,41	20,46	91,22	3,74	344,78	448,82	107,18	44,37	

День 9															
Завтрак															
1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	С6.2015г. №14
2	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34	С6.2015г. №174
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		11,13	18,63	73,89	516,94	0,17	0,99	94,80	1,26	167,17	253,20	55,63	2,97	

Обед															
1	Плов из мяса птицы	250	21,98	22,52	34,69	459,30	3,66	1,70	0,00	3,66	18,97	266,85	52,38	3,53	С6.2015г. №291
2	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	0,01	2,7	0	0,12	40	2,8	20	0,4	С6.2015г. №389
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		28,03	23,15	104,40	770,41	3,74	4,40	0,00	4,44	72,77	327,55	89,78	5,19	
	Всего:		39,16	41,78	178,29	1287,35	3,91	5,39	94,80	5,70	239,94	580,75	145,41	8,16	

День 10													
Завтрак													
1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	0	0,46	- 38,4	0,23	2,4	3
2	Каша молочная Здоровье с маслом сливочным (из риса и гречки)	200/10	5,8	14,47	26,91	260,97	0,21	0,46			0,23	107,86	181,92
3	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83			0,01	14,2	4,4
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0			0,39	6,9	26,1
	Итого:		8,35	22,04	56,68	467,91	0,24	3,29		78,40	0,73	131,36	215,42
Обед													
1	Котлета по - Куравински	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	2,58	0,34		14,80	18,17	50,72	20,33
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0	0,18	36,97	86,60
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0,73		0	0,51	32,48	23,44
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0		0	0,39	6,9	26,1
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0		0	0,27	6,9	31,8
	Итого:		10,14	10,41	94,76	525,16	2,81	19,23		14,80	19,52	133,97	267,49
	Всего:		18,49	32,45	151,44	993,07	3,05	22,52		93,20	20,25	265,33	482,91
	Всего за 10 дней		296,13	324,74	1502,14	9750,78	10,15	330,10		1330,48	59,87	2575,95	4733,25
	Среднее значение за период		29,61	32,47	150,21	975,08	1,01	33,01		133,05	5,99	257,60	473,33
													10,41

При разработки 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)