

Согласовано:

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



М.В. Кузнецова

2023 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Кардинал"



И.Г. Вахитов

2023 г.

**Примерное 2-х недельное меню (завтраков и обедов)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)
на сумму 100,00 рублей.**

**Примерное 2-х недельное меню (завтраков и обедов)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)
на сумму 100,00 руб.**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	

День 1

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 (из риса и гречки)	200	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	90	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	Каша Дружба молочная (из риса и пшена)	200	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
2	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
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:	6,94	3,27	61,97	304,94	0,105	0,75	11,1	0,45	116,46	144,2	39,2	1,23
Обед												
1 Сосиска отварная	90	8,81	19,08	131,00	0,14	0,00	12,00	0,35	28,40	128,10	16,00	1,43 Сб.2015г. №243
2 Макароны изделия отварные	180	5,69	0,69	147,59	0,09	0,00	0,00	1,95	11,24	34,50	7,50	0,85 Сб.2015г. №202
3 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,076	122,2	0,02	0	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45 Сб.2015г. №348
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	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	68,97	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:		18,90	20,48	539,90	0,32	0,00	12,00	3,04	73,76	239,86	49,02	3,99
Всего:												

День 3

Завтрак

1 Каша вязкая молочная из геркулеса	200	9,04	13,44	40,16	0,21	0,96	54,8	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09 Сб.2015г. №173
2 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28 Сб.2015г. №376
3 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		11,48	13,76	69,65	0,24	0,99	54,80	1,12	176,65	293,76	83,35	2,70

Обед

1 Рыба припущенная	90	16,76	9,81	0,93	159	0,07	57,69	0,5	12,77	195,03	44,82	0,88 Сб.2015г. №227
2 Рис припущенный	180	3,64	4,3	36,67	0,02	0	0	0,27	2,41	60,6	19	0,513 Сб.2015г. №305
3 Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69 Сб.2015г. №349
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	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	0,04	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:		25,11	14,83	98,91	0,18	1,55	57,69	1,94	61,46	336,97	98,68	3,34
Всего:		36,59	28,59	168,56	0,42	2,54	112,49	3,06	238,11	630,73	182,03	6,04

День 4

Завтрак

1 Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02 Сб.2015г. №14
2 Макароны изделия отварные	180	12,07	14,18	30,38	297,82	0,07	102,6	0,96	262,91	179,98	18,1	1,1 Сб.2015г. №204
3 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28 Сб.2015г. №376
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	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	50/50	14,92	12,65	4,39	191,25	0,06	46,87	1,22	49,84	116,91	18,87	1,26 Сб.2015г. №290
2 Пюре картофеля	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0	0,18	36,97	86,60	27,75	1,00 Сб.2015г. №312
3 Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63 Сб.2015г. №388
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	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	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:		22,71	18,36	74,9	555,81	0,282	46,87	2,82	121,95	264,85	67,46	4,15
Всего:		37,27	40,11	134,85	1058,57	0,38	189,47	4,27	405,26	476,73	96,86	5,88

День 5

Завтрак

1 Каша вязкая молочная из риса	200	6	10,85	42,95	294	0,06	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6 Сб.2015г. №174
2 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28 Сб.2015г. №376
3 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		8,44	11,17	72,44	424,14	0,09	54,80	0,62	148,67	186,34	47,76	1,21

Обед

1 Тефтели мясные с рисом в соусе №366(2-й вариант)	60/50	7,67	8,61	10,06	148,5	0,05	35,06	0,48	24,89	87,31	18,91	0,78 Сб.2016г. №304
2 Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	6,71	38,15	248,22	0,31	40	0,50	15,47	210,35	140,52	4,77 Сб.2015г. №171
3 Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69 Сб.2015г. №349
4 Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	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	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого:		21,18	16,04	109,52	668,63	0,45	75,06	2,15	86,64	379	194,29	7,5
Всего:		29,62	27,21	181,96	1092,77	0,54	129,86	2,77	235,31	565,34	242,05	8,71

День 6

Завтрак

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

Обед

1	Шницель мясной из говядины	90	14,40	20,50	79,45	291,74	0,07	0,00	36,37	3,24	11,67	154,34	27,83	2,47	Сб.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	Сб.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	Сб.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	75/5	10,22	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	2,88	79,72	174,6	12,48	2,04	Сб.2015г. №210
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	Сб.2015г. №376
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:		12,66	19,52	31,53	354,14	0,11	0,23	251,00	3,27	97,72	203,50	23,78	2,65	

Обед

1	Бигус Школьный с сосисками	50/150	16,31	7,69	10,5	237,19	0,06	47,25	2,5	2,84	285,46	62,76	32,24	1,16	Сб.2005г. №49
2	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	Сб.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	
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:		20,89	8,32	49,68	417,90	0,13	49,38	2,50	3,50	314,59	143,86	61,91	4,55	
	Всего:		33,55	27,84	81,21	772,04	0,24	49,61	253,50	6,77	412,31	347,36	85,69	7,20	

День 8

Завтрак

1	Каша Дружба молочная (из риса и пшена)	200	4,50	2,95	32,48	174,8	0,075	0,72	11,1	0,06	98,46	115,3	27,9	0,62	Сб.2015г. №175
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	Сб.2015г. №376
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:		6,94	3,27	61,97	304,94	0,11	0,75	11,10	0,45	116,46	144,20	39,20	1,23	

Обед

1	Биточки "Солнышко"	90	11,99	6,07	10,68	145,32	0,08	0,250	41,12	2,32	32,93	73,22	15,13	0,97	Сб.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	Сб.2015г. №312
3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15,3	59	0,01	1,2	0	0,06	12,62	11,9			
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	2,4	0,91	Сб.1996г. №591
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:		26,04	14,77	137,70	785,62	0,41	20,36	52,22	3,67	212,78	373,82	101,88	5,37	

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	Сб.2015г. №14
2	Каша молочная из пшенной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34	Сб.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	Сб.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	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	Сб.2015г. №291
2	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	0,01	2,7	0	0,12	40	2,8	20	0,4	Сб.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	Каша молочная Здоровье (из риса и гречки)	200	5,8	14,47	26,91	260,97	0,21	0,46	38,4	0,23	107,86	181,92	50,18	1,41	Сб.2005г. №37
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	Сб.2015г. №376
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:		8,24	14,79	56,40	391,11	0,24	0,49	38,40	0,62	125,86	210,82	61,48	2,02	

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	99,55	20,33	0,75	Сб.2015 г. № 234
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	Сб.2015г. №312
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	Сб.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:		10,14	10,41	94,76	525,16	2,81	19,23	14,80	19,52	133,97	267,49	82,94	3,70	
	Всего:		18,38	25,20	151,16	916,27	3,05	19,72	53,20	20,14	259,83	478,31	144,42	5,72	
	Всего за 10 дней ЗАВТРАК		292,17	298,29	1490,41	9419,18	10,14	223,73	1171,48	58,71	2421,44	4664,21	1392,17	66,28	
	Всего за 10 дней ОБЕД														
	Среднее значение за период		29,22	29,83	149,04	941,92	1,01	22,37	117,15	5,87	242,14	466,42	139,22	6,63	

При разработки данного меню были использованы рецептуры 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 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 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)