

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 7 до 11 лет (1 - 4 класс)
на сумму 90,00 рублей.**

Примерное 2-х недельное меню (завтраков и обедов) для обучающихся общеобразовательных учреждений

**с 7 до 11 лет (1 - 4 класс)
на сумму 90,00 руб.**

№	п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая 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	Сб.2015г. №14
2		Каша молочная Здоровье (из риса и гречки)	150	4,64	11,58	21,53	208,78	0,17	0,37	30,72	0,18	86,29	145,54	40,14	1,13	Сб.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	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:		7,13	19,15	51,1	413,72	0,2	0,4	70,72	0,67	106,69	177,44	51,44	1,76	
Обед																
1		Шницель мясной из говядины	80	7,92	11,26	6,61	161	0,23	0	20	1,78	6,41	84,88	15,3	1,34	Сб.2015г. №268
2		Каша гречневая вязкая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,83	203,93	135,75	4,56	Сб.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	Сб.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:		20,60	17,98	89,86	602,86	0,52	1,20	20,00	3,11	47,66	358,61	170,85	8,07	
		Всего:		27,73	37,13	140,96	1016,58	0,72	1,60	90,72	3,78	154,35	536,05	222,29	9,83	
День 2																
Завтрак																
1		Каша Дружба молочная (из риса и пшена)	150	3,49	2,29	25,17	135,47	0,058	0,56	8,6	0,05	76,31	89,36	21,62	0,48	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	С6.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		5,93	2,61	54,66	265,61	0,088	0,59	8,6	0,44	94,31	118,26	32,92	1,09	

Обед

1	Сосиска отварная	45	8,9	26,33	0,43	275,6	0,14	0	40	0,42	30,08	130,2	16	1,44	С6.2015г. №243
2	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,06	0	0	0,75	11,19	37,17	8,62	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	0,39	0	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	0	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		18,96	27,71	91,51	693,21	0,29	0,00	40,00	1,91	75,39	244,63	50,14	4,00	
	Всего:														

День 3

Завтрак

1	Каша вязкая молочная из геркулеса	150	7,23	10,75	32,13	254,4	0,17	0,77	43,84	0,58	126,92	211,89	57,64	1,67	С6.2015г. №173
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	0,39	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		9,67	11,07	61,62	384,54	0,2	0,8	43,84	0,97	144,92	240,79	68,94	2,28	

Обед

1	Рыба припущенная с маслом сливочным	80/10	13,71	8,03	0,76	130	0,06	0,67	47,2	0,41	10,45	159,57	36,67	0,72	С6.2015г. №227
2	Рис припущенный	150	3,64	4,33	36,67	199,95	0,02	0	0	0,27	2,42	60,6	19	0,52	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	0,39	0	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	0	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Итого:		22,06	13,08	98,74	601,86	0,17	1,40	47,20	1,85	59,15	301,51	90,53	3,19	
	Всего:		31,73	24,15	160,36	986,40	0,37	2,20	91,04	2,82	204,07	542,30	159,47	5,47	

День 4

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	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,06	0	0	0,75	11,19	37,17	8,62	0,85	С6.2015г. №202

3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	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	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		8,15	8,24	61,49	361,24	0,09	0,03	40	1,24	31,59	69,07	19,92	1,48			
Обед																	
1	Птица тушенная в соусе	50/50	14,92	12,65	4,39	191,25	0,06	2,61	46,87	1,22	49,84	116,91	18,87	1,26	Сб.2015г. №290		
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,18	54,46	36,98	27,75	1,01	Сб.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	Сб.2015г. №388		
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	0	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	0	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Итого:		22,71	18,36	74,9	555,81	0,292	120,77	46,87	2,82	139,44	215,23	67,46	4,16			
	Всего:		30,86	26,60	136,39	917,05	0,38	120,80	86,87	4,06	171,03	284,30	87,38	5,64			

День 5

Завтрак

1	Каша вязкая молочная из риса	150	4,8	8,68	34,36	235,2	0,05	0,77	43,84	0,18	104,54	125,95	29,17	0,48	Сб.2015г. №174
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	0,39	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		7,24	9,00	63,85	365,34	0,08	0,80	43,84	0,57	122,54	154,85	40,47	1,09	

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	Сб.2016г. №304
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	6,71	38,15	248,22	0,31	0	40	0,5	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	0,73	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	0,39	0	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	0	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:		28,42	25,04	173,37	1033,97	0,53	2,24	118,90	2,72	209,18	533,85	234,76	8,59	

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	Сб.2015г. №14
---	-----------------------------	----	------	------	------	------	---	---	----	-----	-----	---	---	------	---------------

1	Каша Дружба молочная (из риса и пшена)	150	3,49	2,29	25,17	135,47	0,058	0,56	8,6	0,05	76,31	89,36	21,62	0,48	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:		5,93	2,61	54,66	265,61	0,088	0,59	8,6	0,44	94,31	118,26	32,92	1,09	

Обед

1	Биточки "Солнышко"	80	10,72	7,84	13,04	165,6	0,06	0,65	25,2	1,05	11,27	72,44	8,55	0,77	Сб.2005г. №53
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,18	54,46	36,98	27,75	1,01	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	9,9	0,33	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:		17,83	13,27	78,09	500,96	0,29	20,01	25,20	1,95	92,15	179,22	56,10	3,95	
	Всего:		23,76	15,88	132,75	766,57	0,38	20,60	33,80	2,39	186,46	297,48	89,02	5,04	

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	150	6,91	8,85	35,46	249,6	0,11	0,77	43,84	0,62	117,42	177,04	35,46	1,87	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:		9,4	16,42	65,03	454,54	0,14	0,8	83,84	1,11	137,82	208,94	46,76	2,5	

Обед

1	Плов из мяса птицы	50/150	14,11	8,75	29,75	254,42	0,09	5,03	16,25	0,41	38,62	146,08	45,03	1,64	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:		20,16	9,38	99,46	565,53	0,17	7,73	16,25	1,19	92,42	206,78	82,43	3,30	
	Всего:		29,56	25,80	164,49	1020,07	0,31	8,53	100,09	2,30	230,24	415,72	129,19	5,80	

День 10

Завтрак

1	Каша молочная Здоровье (из риса и гречки)	150	4,64	11,58	21,53	208,78	0,17	0,37	30,72	0,18	86,29	145,54	40,14	1,13	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:		7,08	11,90	51,02	338,92	0,20	0,40	30,72	0,57	104,29	174,44	51,44	1,74	

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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,18	54,46	36,98	27,75	1,01	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	2,82	19,23	14,80	19,52	151,46	217,87	82,94	3,71	
	Всего:		17,22	22,31	145,78	864,08	3,02	19,63	45,52	20,09	255,75	392,31	134,38	5,45	
	Всего за 10 дней ЗАВТРАК		247,27	234,17	1292,60	8367,27	6,52	216,56	921,78	48,70	1965,34	3779,92	1254,11	58,99	
	Всего за 10 дней ОБЕД														
	Среднее значение за период		24,73	23,42	129,26	836,73	0,65	21,66	92,18	4,87	196,53	377,99	125,41	5,90	

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)