


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



  
М.В. Кузнецова

01 "апреля" 2024 г.

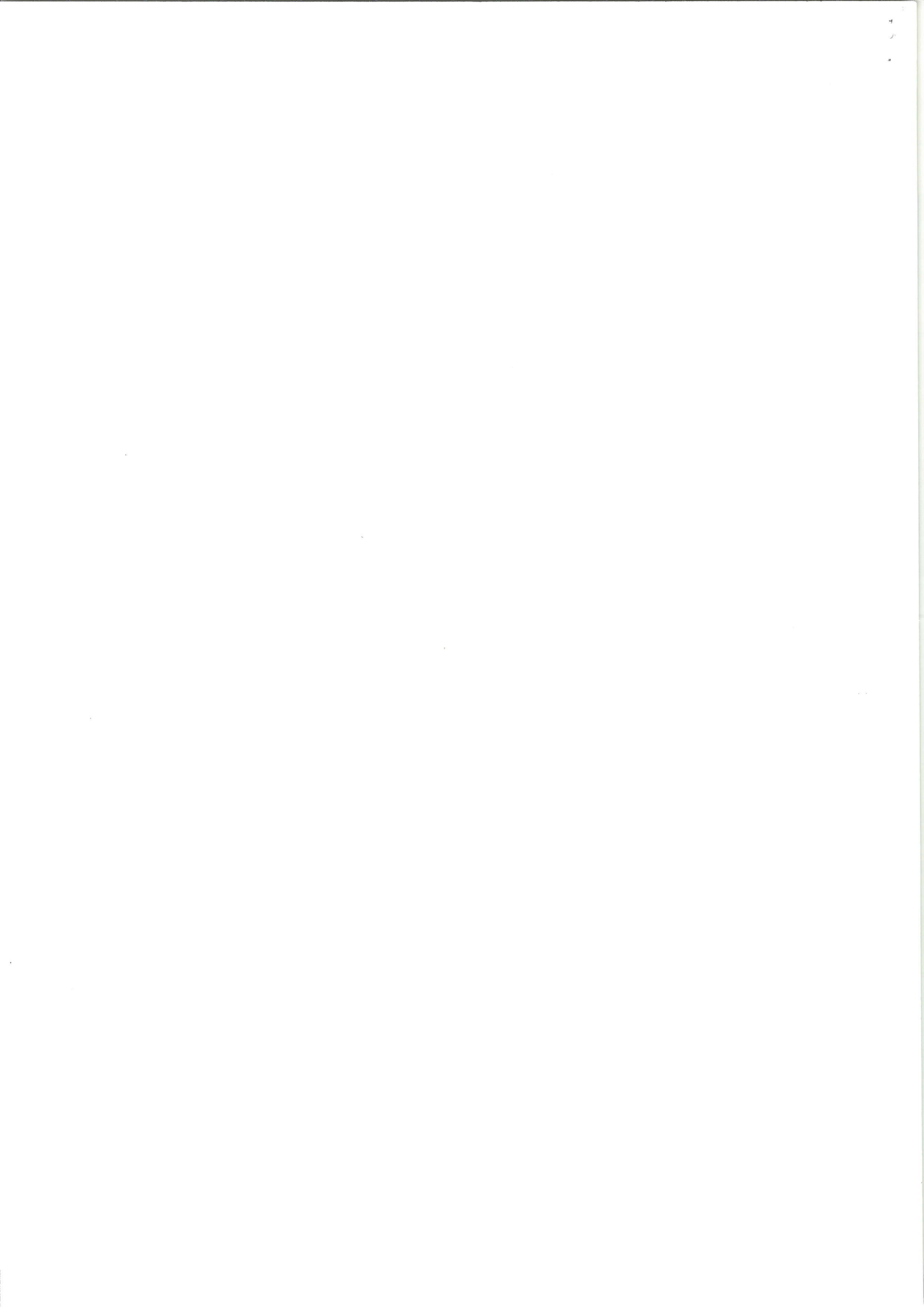
Утверждаю:  
Директор ООО "Кардинал"



  
И.Г. Вахитов

2024 г.

**Примерное 2-х недельное меню (завтраков и обедов)  
для обучающихся общеобразовательных учреждений  
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)  
на сумму 118,95 рублей.**



**Примерное 2-х недельное меню (завтраков и обедов)  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
с 12 лет и старше (5 - 11 класс)  
на сумму 118,95 руб.**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	Сб.2015г. №14
2	Каша молочная Здоровье (из риса и гречки)	200	5,8	14,47	26,91	260,97	Сб.2005г. №37
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>8,29</b>	<b>22,04</b>	<b>56,48</b>	<b>465,91</b>	
<b>Обед</b>							
1	Шницель мясной из говядины	90	14,40	20,50	79,45	291,74	Сб.2015г. №268
2	Каша гречневая вязкая	180	8,80	6,71	38,15	248,22	Сб.2015г. №302
3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15,3	59	Сб.1996г. №591
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>27,25</b>	<b>27,84</b>	<b>162,21</b>	<b>738,07</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>35,54</b>	<b>49,88</b>	<b>218,69</b>	<b>1203,98</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша Дружба молочная (из риса и пшена)	200	4,50	2,95	32,48	174,8	Сб.2015г. №175
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>6,94</b>	<b>3,27</b>	<b>61,97</b>	<b>304,94</b>	
<b>Обед</b>							
1	Сосиска отварная	90	8,81	19,08	0,30	131,00	Сб.2015г. №243
2	Макаронные изделия отварные	180	5,69	0,69	29,65	147,59	Сб.2015г. №202
3	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,076	29,85	122,2	Сб.2015г. №348
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>18,90</b>	<b>20,48</b>	<b>89,11</b>	<b>539,90</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>25,84</b>	<b>23,75</b>	<b>151,08</b>	<b>844,84</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша вязкая молочная из геркулеса	200	9,04	13,44	40,16	318	Сб.2015г. №173
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>11,48</b>	<b>13,76</b>	<b>69,65</b>	<b>448,14</b>	
<b>Обед</b>							
1	Рыба припущенная	90	16,76	9,81	0,93	159	Сб.2015г. №227
2	Рис припущенный	180	3,64	4,3	36,67	199,95	Сб.2015г. №305
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	Сб.2015г. №349
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>25,11</b>	<b>14,83</b>	<b>98,91</b>	<b>630,86</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>36,59</b>	<b>28,59</b>	<b>168,56</b>	<b>1079,00</b>	

День 4							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	С6.2015г. №14
2	Макаронные изделия отварные	180	12,07	14,18	30,38	297,82	С6.2015г. №204
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>14,56</b>	<b>21,75</b>	<b>59,95</b>	<b>502,76</b>	
Обед							
1	Птица тушеная в соусе	50/50	14,92	12,65	4,39	191,25	С6.2015г. №290
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	С6.2015г. №312
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	С6.2015г. №388
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>22,71</b>	<b>18,36</b>	<b>74,9</b>	<b>555,81</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>37,27</b>	<b>40,11</b>	<b>134,85</b>	<b>1058,57</b>	

День 5							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из риса	200	6	10,85	42,95	294	С6.2015г. №174
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	С6.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>8,44</b>	<b>11,17</b>	<b>72,44</b>	<b>424,14</b>	
Обед							
1	Тефтели мясные с рисом в соусе №366(2-й)	60/50	7,67	8,61	10,06	148,5	С6.2016г. №304
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	6,71	38,15	248,22	С6.2015г. №171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	С6.2015г. №349
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>21,18</b>	<b>16,04</b>	<b>109,52</b>	<b>668,63</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>29,62</b>	<b>27,21</b>	<b>181,96</b>	<b>1092,77</b>	

День 6							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	С6.2015г. №14
2	Каша вязкая молочная из геркулеса	200	9,04	13,44	40,16	318	С6.2015г. №173
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>11,53</b>	<b>21,01</b>	<b>69,73</b>	<b>522,94</b>	
Обед							
1	Шницель мясной из говядины	90	14,40	20,50	79,45	291,74	С6.2015г. №268
2	Макаронные изделия отварные	180	5,69	0,69	29,65	147,59	С6.2015г. №202
3	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,076	29,85	122,2	С6.2015г. №348
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>24,49</b>	<b>21,90</b>	<b>168,26</b>	<b>700,64</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>36,02</b>	<b>42,91</b>	<b>237,99</b>	<b>1223,58</b>	

День 7							
Завтрак							
1	Омлет натуральный	75/5	10,22	19,2	2,04	224	С6.2015г. №210
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	С6.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>12,66</b>	<b>19,52</b>	<b>31,53</b>	<b>354,14</b>	
Обед							
1	Бигус Школьный с сосисками	50/150	16,31	7,69	10,5	237,19	С6.2005г. №49
2	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	С6.2015г. №377
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>20,89</b>	<b>8,32</b>	<b>49,68</b>	<b>417,90</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>33,55</b>	<b>27,84</b>	<b>81,21</b>	<b>772,04</b>	

**День 4**

**Завтрак**

1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	С6.2015г. №14
2	Макаронные изделия отварные	180	12,07	14,18	30,38	297,82	С6.2015г. №204
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
<b>Итого:</b>			<b>14,56</b>	<b>21,75</b>	<b>59,95</b>	<b>502,76</b>	

**Обед**

1	Птица тушеная в соусе	50/50	14,92	12,65	4,39	191,25	С6.2015г. №290
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	С6.2015г. №312
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	С6.2015г. №388
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
<b>Итого:</b>			<b>22,71</b>	<b>18,36</b>	<b>74,9</b>	<b>555,81</b>	
<b>Всего:</b>			<b>37,27</b>	<b>40,11</b>	<b>134,85</b>	<b>1058,57</b>	

**День 5**

**Завтрак**

1	Каша вязкая молочная из риса	200	6	10,85	42,95	294	С6.2015г. №174
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	С6.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
<b>Итого:</b>			<b>8,44</b>	<b>11,17</b>	<b>72,44</b>	<b>424,14</b>	

**Обед**

1	Тефтели мясные с рисом в соусе №366(2-й)	60/50	7,67	8,61	10,06	148,5	С6.2016г. №304
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,80	6,71	38,15	248,22	С6.2015г. №171
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	С6.2015г. №349
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
<b>Итого:</b>			<b>21,18</b>	<b>16,04</b>	<b>109,52</b>	<b>668,63</b>	
<b>Всего:</b>			<b>29,62</b>	<b>27,21</b>	<b>181,96</b>	<b>1092,77</b>	

**День 6**

**Завтрак**

1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	С6.2015г. №14
2	Каша вязкая молочная из геркулеса	200	9,04	13,44	40,16	318	С6.2015г. №173
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	С6.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
<b>Итого:</b>			<b>11,53</b>	<b>21,01</b>	<b>69,73</b>	<b>522,94</b>	

**Обед**

1	Шницель мясной из говядины	90	14,40	20,50	79,45	291,74	С6.2015г. №268
2	Макаронные изделия отварные	180	5,69	0,69	29,65	147,59	С6.2015г. №202
3	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,076	29,85	122,2	С6.2015г. №348
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
<b>Итого:</b>			<b>24,49</b>	<b>21,90</b>	<b>168,26</b>	<b>700,64</b>	
<b>Всего:</b>			<b>36,02</b>	<b>42,91</b>	<b>237,99</b>	<b>1223,58</b>	

**День 7**

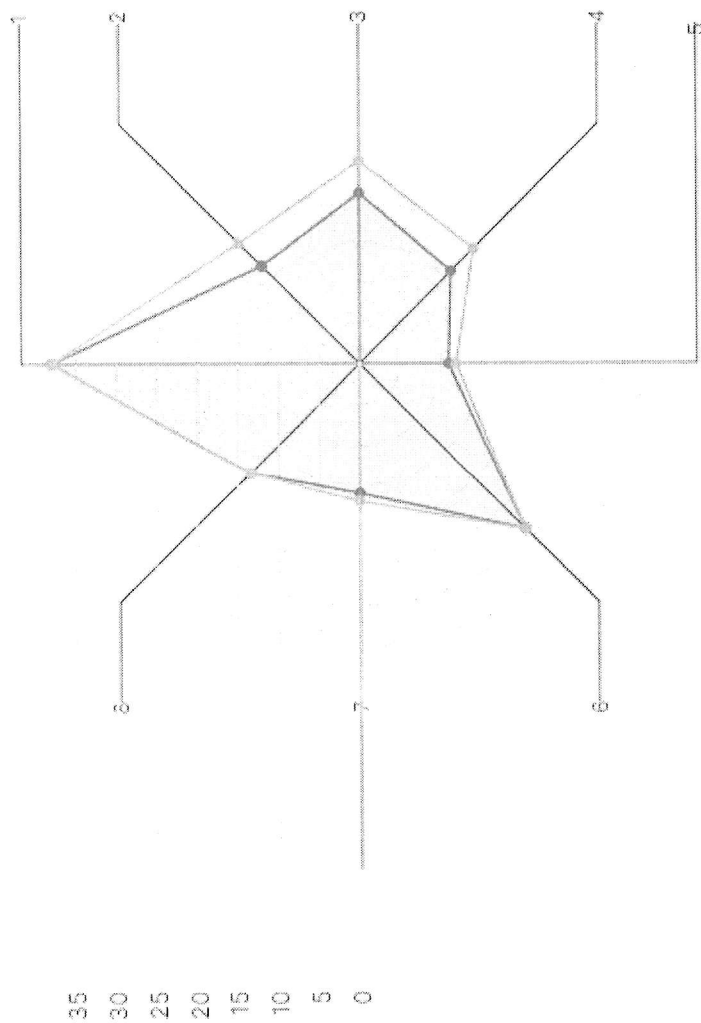
**Завтрак**

1	Омлет натуральный	75/5	10,22	19,2	2,04	224	С6.2015г. №210
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	С6.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
<b>Итого:</b>			<b>12,66</b>	<b>19,52</b>	<b>31,53</b>	<b>354,14</b>	

**Обед**

1	Бигус Школьный с сосисками	50/150	16,31	7,69	10,5	237,19	С6.2005г. №49
2	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	С6.2015г. №377
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
<b>Итого:</b>			<b>20,89</b>	<b>8,32</b>	<b>49,68</b>	<b>417,90</b>	
<b>Всего:</b>			<b>33,55</b>	<b>27,84</b>	<b>81,21</b>	<b>772,04</b>	

### Легенда



1: Магистральное направление «Знание»

2: Магистральное направление «Здоровье»

3: Магистральное направление «Творчество»

4: Магистральное направление «Воспитание»

5: Магистральное направление «Профориентация»

6: Ключевое условие «Учитель. Школьная команда»

7: Ключевое условие «Школьный климат»

8: Ключевое условие «Образовательная среда»

День 8							
Завтрак							
1	Каша Дружба молочная (из риса и пшена)	200	4,50	2,95	32,48	174,8	Сб.2015г. №175
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>6,94</b>	<b>3,27</b>	<b>61,97</b>	<b>304,94</b>	
Обед							
1	Биточки "Солнышко"	90	11,99	6,07	10,68	145,32	Сб.2005г. №53
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	Сб.2015г. №312
3	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15,3	59	Сб.1996г. №591
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>19,10</b>	<b>11,50</b>	<b>75,73</b>	<b>480,68</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>26,04</b>	<b>14,77</b>	<b>137,70</b>	<b>785,62</b>	
День 9							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	Сб.2015г. №14
2	Каша молочная из пшенной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312	Сб.2015г. №174
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>11,13</b>	<b>18,63</b>	<b>73,89</b>	<b>516,94</b>	
Обед							
1	Плов из мяса птицы	50/150	21,98	22,52	34,69	459,30	Сб.2015г. №291
2	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	Сб.2015г. №389
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>28,03</b>	<b>23,15</b>	<b>104,40</b>	<b>770,41</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>39,16</b>	<b>41,78</b>	<b>178,29</b>	<b>1287,35</b>	
День 10							
Завтрак							
1	Каша молочная Здоровье (из риса и гречки)	200	5,8	14,47	26,91	260,97	Сб.2005г. №37
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>8,24</b>	<b>14,79</b>	<b>56,40</b>	<b>391,11</b>	
Обед							
1	Котлета по - Куравински	70/30	2,37	4,89	13,01	116,00	Сб.2015 г. №
2	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	Сб.2015г. №312
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	Сб.2015г. №349
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>Итого:</b>		<b>10,14</b>	<b>10,41</b>	<b>94,76</b>	<b>525,16</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>18,38</b>	<b>25,20</b>	<b>151,16</b>	<b>916,27</b>	
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>318,01</b>	<b>322,03</b>	<b>1641,49</b>	<b>10264,02</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>31,80</b>	<b>32,20</b>	<b>164,15</b>	<b>1026,40</b>	

При разработке данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутьельян 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. Тутьельян В.А. Сборник рецептур 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)

