

Согласовано:
МБОУ "Лицей № 23" г. Озерск



_____ Е.А. Лукьянова

_____ 2021 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное
питание - ДОП"



_____ Е.В. Вахитова

_____ " " _____ 2021 г.

Примерное 2-х недельное меню

**для обучающихся общеобразовательных учреждений
льготной категории с 11 лет и старше (5 -11 класс)
на сумму 40,00 руб.**

**Примерное 2-х недельное меню
набора горячих блюд (льготного питания)
для учащихся с 11 лет и старше (5 - 11 класс)**

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг,то к.экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
п/п		г	г	г	г	ккал									
День 1															
1	Сыр порционно	15	3,95	4,43	0	51,5	0,01	0,11	31,5	0,06	150	90	8,2	0,1	Сб.2015г. Тутельян В.А №15
2	Каша Здоровье молочная с маслом сливочным	200/10	7,28	12,45	44,73	320	0,21	1,64	65,2	0,39	183,58	245,75	99,23	2,87	Сб.2005г. Мин.эк раз №37
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20	0	129,78	90	14	0,13	Сб.2015г. Тутельян В.А №379
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			18,66	20,16	79,76	617,3	0,33	3,05	116,7	1,23	477,16	477,95	141,23	3,76	

День 2															
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	Сб.2015г. Тутельян В.А №14
2	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47	Сб.2015г. Тутельян В.А №181
3	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	Сб.2015г. Тутельян В.А №378
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			11,97	19,92	67,49	543,2	0,18	2,5	108	1,41	276,57	266,19	55,5	1,56	

День 3															
1	Омлет натуральный	60/3	10,2	18,2	1,9	212,4	0,08	0,19	238	0,55	75,6	165,6	11,8	1,9	Сб.2015г. Тутельян В.А №210
2	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	150/10	6,88	10,24	30,59	242,28	0,16	0,73	41,75	0,55	120,87	201,79	54,89	1,59	Сб.2015г. Тутельян В.А №173
3	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	Сб.2015г. Тутельян В.А №378
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			22,86	30,39	67,47	680,88	0,34	2,25	289,75	1,88	336,87	512,39	101,89	4,56	

День 4															
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	Сб.2015г. Тутельян В.А №14
2	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6	Сб.2015г. Тутельян В.А №174
4	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36	Сб.2015г. Тутельян В.А №377
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			10,47	18,72	77,36	567,20	0,12	3,79	94,80	1,13	161,07	217,04	58,66	1,64	

День 5

1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	Сб.2015г. Тутельян В.А №14
2	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	Сб.2015г. Тутельян В.А №209
3	Каша вязкая молочная из пшеничной 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	Сб.2015г. Тутельян В.А №173
5	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47	Сб.2015г. Тутельян В.А №382
6	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			22,13	27,05	81,38	704,8	0,28	2,54	219,2	1,9	337,19	477,86	90,27	4,49	

День 6

1	Омлет натуральный	60/3	10,2	18,2	1,9	212,4	0,08	0,19	238	0,55	75,6	165,6	11,8	1,9	Сб.2015г. Тутельян В.А №210
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом сливочным	150/5	4,48	8,25	24,71	191,9	0,07	0,7	40,44	0,13	98,44	115,67	27,47	0,59	Сб.2015г. Тутельян В.А №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	Сб.2015г. Тутельян В.А №376
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			19,01	27,07	60,69	609,50	0,21	0,92	278,44	1,46	198,94	336,27	60,47	3,43	

День 7

1	Сыр (порциями)	15	3,95	4,43	0	51,5	0,01	0,11	31,5	0,06	150	90	8,2	0,1	Сб.2015г. Тутельян В.А №15
2	Каша вязкая молочная из овсяной крупы 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	Сб.2015г. Тутельян В.А №173
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20	0	129,78	90	14	0,13	Сб.2015г. Тутельян В.А №379
4	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			20,42	21,15	75,19	615,3	0,33	2,37	106,3	1,57	452,23	497,06	114,05	2,98	

День 8

1	Сыр (порциями)	15	3,95	4,43	0	51,5	0,01	0,11	31,5	0,06	150	90	8,2	0,1	Сб.2015г. Тутельян В.А №15
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	Сб.2015г. Тутельян В.А №14
3	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6	Сб.2015г. Тутельян В.А №174
4	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	Сб.2015г. Тутельян В.А №378
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			15,81	24,48	78,06	637,70	0,17	2,40	136,30	1,18	423,47	395,44	79,86	1,79	

День 9

															Сб.2015г. Тутьельян В.А № 181
1	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47	
2	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47	Сб.2015г. Тутьельян В.А №382
3	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			14,44	14,86	69,03	514,8	0,19	2,75	82,4	1,3	299,79	294,95	61,44	1,6	

День 10

															Сб.2015г. Тутьельян В.А №14
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	
2	Сыр (порциями)	15	3,95	4,43	0	51,5	0,01	0,11	31,5	0,06	150	90	8,2	0,1	Сб.2015г. Тутьельян В.А №15
3	Каша вязкая молочная из овсяной крупы 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	Сб.2015г. Тутьельян В.А №173
4	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. Тутьельян В.А №376
5	Хлеб из муки пшеничной	2*30	4,26	0,6	19,08	145,2	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого:			17,40	25,74	74,37	640,7	0,28	1,10	126,3	1,68	335,95	412,86	101,45	3,15	
Среднее значение за период			17,32	22,95	73,08	613,14	0,24	2,37	155,82	1,47	329,92	388,80	86,48	2,90	

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)