

**2-х недельное меню горячего питания (завтраки)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс (7 - 11 лет) на сумму 97,00 руб.**

| № | Наименование | Выход, | | Белки, | Жиры, | Углевод ы, | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептуры |
|-----------------|---|------------|---|--------------|--------------|---------------|---|-------------|--------------|---------------------|-------------|---------------|--------------------|---------------|----------------------|------------------|--------|--|--|-------------|
| | | г | г | | | | | г | г | В ₁ , мг | С, мг | А, мкг | Е, мг токс-экв. | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | | | |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | | 0,80 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | 0,01 | 14,66 | 0,00 | 1,39 | 25,80 | 16,99 | 9,60 | 0,31 | С6.2015 г. № 45 | | | | |
| 2 | Сосиски отварные | 90 | | 8,46 | 13,50 | 10,28 | 158,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 17,28 | 88,74 | 9,54 | 1,08 | С6.2015 г. № 243 | | | | |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 150 | | 5,69 | 0,69 | 29,65 | 147,59 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 11,24 | 34,50 | 7,50 | 0,85 | С6.2015 г. № 202 | | | | |
| 4 | Чай с лимоном | 200/7 | | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | 0,00 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 | С6.2015 г. № 377 | | | | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | | |
| 6 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | |
| | Итого за день | 737 | | 20,85 | 21,34 | 74,10 | 534,02 | 0,21 | 19,39 | 44,00 | 4,27 | 316,55 | 369,53 | 76,81 | 4,90 | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тфтели 1-й вариант | 60/50 | | 8,13 | 9,01 | 10,72 | 245,53 | 0,06 | 0,78 | 35,75 | 0,55 | 40,24 | 97,80 | 19,80 | 0,88 | С6.2015 г. № 278 | | | | |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,80 | 6,71 | 38,15 | 248,22 | 0,31 | 0,00 | 40,00 | 0,50 | 15,47 | 210,35 | 140,52 | 4,77 | С6.2015 г. № 171 | | | | |
| 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | С6.2015 г. № 349 | | | | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | | | | | |
| 5 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | |
| | Итого за день | 700 | | 24,25 | 19,62 | 120,15 | 843,65 | 0,51 | 4,18 | 119,75 | 1,77 | 310,75 | 568,95 | 234,52 | 7,25 | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гуляш (грудка) | 50/50 | | 9,00 | 9,65 | 3,29 | 136,01 | 0,46 | 1,78 | 0,00 | 0,00 | 10,16 | 8,54 | 1,88 | 1,14 | С6.2015 г. № 260 | | | | |
| 2 | Рис отварной | 150 | | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | 0,00 | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,34 | 0,70 | С6.2015 г. № 304 | | | | |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | С6.2015 г. № 389 | | | | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 | | | | | |
| 5 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | | | | | |
| | Итого за день | 700 | | 21,84 | 20,78 | 101,23 | 679,66 | 0,64 | 8,38 | 80,00 | 1,65 | 279,14 | 328,04 | 79,72 | 5,39 | | | | | |

День 4

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 1 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 15,16 | 15,54 | 14,94 | 166,85 | 0,09 | 5,71 | 18,50 | 1,85 | 39,06 | 221,16 | 35,66 | 0,79 | Сб.2015 г. № 229 |
| 2 | Шпоре картофельное | 150 | 3,08 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 | Сб.2015 г. № 312 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | Сб.2015 г. № 376 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 | |
| 5 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| | Итого за день | 700 | 25,72 | 24,04 | 73,70 | 541,00 | 1,38 | 12,33 | 95,65 | 2,65 | 342,41 | 543,74 | 118,59 | 4,53 | |

День 5

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 1 | Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 1,09 | 3,63 | 13,77 | 92,05 | 0,01 | 6,04 | 0,00 | 1,79 | 29,55 | 33,30 | 23,12 | 1,12 | Сб.2016 г. № 29 |
| 2 | Шлов 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.2015 г. № 291 |
| 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | Сб.2015 г. № 349 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 | |
| 5 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| | Итого за день | 700 | 30,39 | 30,05 | 119,74 | 901,25 | 3,81 | 11,14 | 44,00 | 6,17 | 303,56 | 560,95 | 149,70 | 6,25 | |

2 НЕДЕЛЯ

День 1

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 1 | Тефтели 2-й вариант | 60/50 | 11,84 | 15,12 | 15,54 | 245,53 | 0,08 | 5,44 | 33,00 | 0,44 | 56,19 | 83,13 | 16,50 | 1,17 | Сб.2015 г. № 279 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,80 | 6,71 | 38,15 | 248,22 | 0,31 | 0,00 | 40,00 | 0,50 | 15,47 | 210,35 | 140,52 | 4,77 | Сб.2015 г. № 171 |
| 3 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 | Сб.2015 г. № 388 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 | |
| 5 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| | Итого за день | 700 | 27,99 | 25,80 | 99,74 | 743,45 | 0,53 | 108,04 | 117,00 | 1,59 | 330,89 | 519,11 | 204,19 | 7,22 | |

День 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|-------------------|
| 1 | Морковь отварная (порциями) | 60 | 0,78 | 1,55 | 3,10 | 29,58 | 0,03 | 2,21 | 8,40 | 0,27 | 15,82 | 31,87 | 20,42 | 0,38 | Сб.1996 г. Таб.24 |
| 2 | Котлета домашняя | 90 | 11,10 | 19,50 | 12,29 | 259,50 | 0,09 | 0,30 | 5,25 | 1,05 | 38,85 | 157,50 | 29,99 | 2,10 | Сб.2015 г. № 271 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,69 | 0,69 | 29,65 | 147,59 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 11,24 | 34,50 | 7,50 | 0,85 | Сб.2015 г. № 202 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | Сб.2015 г. № 376 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | |
| 6 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| | Итого за день | 730 | 23,47 | 25,24 | 73,70 | 626,81 | 0,32 | 5,38 | 57,65 | 3,66 | 326,41 | 452,10 | 107,54 | 5,99 | |

День 3

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,80 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | 0,01 | 14,66 | 0,00 | 1,39 | 25,80 | 16,99 | 9,60 | 0,31 | С6.2015 г. № 45 |
| 2 | Котлета по - Курьянски с соусом | 70/30 | 10,61 | 7,75 | 13,01 | 125,54 | 2,58 | 0,34 | 14,80 | 18,17 | 50,72 | 99,55 | 20,33 | 0,75 | ТТК № 156 |
| 3 | Пиоре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,97 | 86,60 | 27,75 | 1,00 | С6.2015 г. № 312 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | С6.2015 г. № 349 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | |
| 6 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| | Итого за день | 740 | 21,00 | 20,00 | 105,01 | 645,78 | 2,86 | 36,56 | 58,80 | 20,33 | 366,23 | 455,24 | 128,58 | 3,55 | |

День 4

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|------------------|
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | С6.2015 г. № 14 |
| 2 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | С6.2015 г. № 15 |
| 3 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 50/5 | 10,68 | 19,20 | 2,04 | 224,00 | 0,08 | 0,20 | 251,00 | 2,88 | 79,72 | 174,60 | 12,48 | 2,04 | С6.2015 г. № 295 |
| 4 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 200/5 | 6,08 | 11,18 | 43,46 | 300,00 | 0,10 | 0,96 | 54,80 | 0,18 | 133,68 | 156,72 | 37,22 | 0,84 | С6.2015 г. № 175 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | С6.2015 г. № 376 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | |
| 7 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| | Итого за день | 745 | 28,61 | 45,81 | 88,78 | 903,75 | 0,33 | 4,14 | 428,80 | 4,02 | 615,20 | 663,65 | 114,48 | 6,02 | |

День 5

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|-------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|----------|-------|----------|----------|----------|-------|-------------------|
| 1 | Свегла отварная (порциями) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 0,44 | 10,20 | 21,00 | 5,76 | 0,30 | С6.1996 г. Таб.24 |
| 2 | Птица тушеная в соусе (филе) | 50/50 | 14,92 | 15,45 | 4,39 | 191,25 | 0,06 | 2,61 | 46,87 | 1,22 | 49,84 | 116,91 | 18,87 | 1,26 | С6.2015 г. № 290 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,69 | 0,69 | 29,65 | 147,59 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 11,24 | 34,50 | 7,50 | 0,85 | С6.2015 г. № 202 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | С6.2015 г. № 349 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | |
| 6 | Молоко питьевое (200 мл) | 200 | 3,00 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,08 | 2,60 | 44,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| | Итого за день | 740 | 27,56 | 20,00 | 101,63 | 671,96 | 0,30 | 10,21 | 90,87 | 4,20 | 324,02 | 424,51 | 103,03 | 3,90 | |
| | Всего за период | | 251,68 | 252,68 | 957,78 | 7 091,33 | 10,89 | 219,75 | 1 136,52 | 50,31 | 3 515,16 | 4 885,82 | 1 317,16 | 55,00 | |
| | Среднее значение за период | | 25,17 | 25,27 | 95,78 | 709,13 | 1,09 | 21,97 | 113,65 | 5,03 | 351,52 | 488,58 | 131,72 | 5,50 | |

При разработке данного меню были использованы рецепты 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 предприятий 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)

