

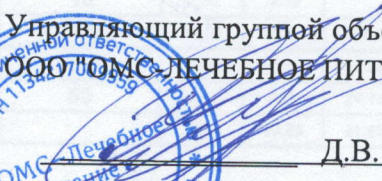
Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 80

Управляющий группой объектов  
ООО "ОМС-ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ"

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Коурова

  
\_\_\_\_\_  
Д.В. Старков

"01"

05

2023 г.

"01"

2023 г.

## Примерное двухнедельное меню

### МБОУ СОШ № 80

для учащихся возраста 12 лет и старше

Сервис: Завтрак (АПП №2)

Сезон: Осень - Зима - Весна

**Первая неделя - понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
23	Сыр порциями 10	10	2,30	2,90		38
284	Омлет натуральный 110	110	11,07	15,40	2,04	191
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	17,42	18,83	41,47	409

**Первая неделя - вторник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	6,12	12,22	33,76	270
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
424	Булочка Домашняя 50	50	4,53	6,70	30,44	198
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	14,81	27,70	103,92	725

**Первая неделя - среда**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
338	Яблоко 100 (СОШ 2018)	100	0,40	0,40	9,80	47
182	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ 2018)	210	7,31	10,98	39,20	286
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	11,76	11,91	88,43	513

**Первая неделя - четверг**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
23	Сыр порциями 10	10	2,30	2,90		38
257	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	12,38	15,32	82,76	523

**Первая неделя - пятница**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 100/10 (СОШ 201	110	18,21	15,42	22,16	300
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	22,37	24,20	61,88	557

При составлении меню следует учитывать следующие источники информации:

1. ГОСТ Р 52077-2003 «Система стандартов безопасности пищевой продукции»

2. СанПиН 18-104-02/92 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям питания в организациях»

3. СанПиН 2.3.122.98 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям питания в организациях»

4. СанПиН 2.3.122.98 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям питания в организациях»

5. СанПиН 2.3.122.98 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям питания в организациях»

**Вторая неделя - понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
284	Омлет натуральный 110	110	11,07	15,40	2,04	191
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	<b>15,17</b>	<b>24,18</b>	<b>41,55</b>	<b>446</b>

**Вторая неделя - вторник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
338	Яблоко 100 (СОШ 2018)	100	0,40	0,40	9,80	47
257	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	<b>10,48</b>	<b>12,82</b>	<b>92,56</b>	<b>532</b>

**Вторая неделя - среда**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
324	Яйцо вареное 1 шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	<b>19,10</b>	<b>19,38</b>	<b>83,80</b>	<b>589</b>

**Вторая неделя - четверг**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
22	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
257	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	6,14	11,76	31,76	262
628	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	<b>10,24</b>	<b>20,54</b>	<b>71,27</b>	<b>517</b>

**Вторая неделя - пятница**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценн. Ккал
			Белки	Жиры	Уг/в	
23/1997	Сыр порциями	10	2,30	2,90		38
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 100/10 Тагил СОШ	110	18,21	15,42	22,16	300
629	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное	Батон витаминизированный 50	50	3,95	0,50	24,15	118
		<b>Итого</b>	<b>24,62</b>	<b>18,85</b>	<b>61,80</b>	<b>520</b>

<b>Пищевая ценность</b>		<b>13,20</b>	<b>16,14</b>	<b>60,79</b>	<b>444</b>
-------------------------	--	--------------	--------------	--------------	------------

При составлении двухнедельного меню была использована литература:

ТР ТС 021/2011 О безопасности пищевой продукции

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения"

Справочник "Химический состав пищевых продуктов" /Под ред. И.М. Скурихина, М.Н.Волгарева

Сборники рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.