

Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 80 г. Челябинска"

А.В. Макарова

" 31 " 2023 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское  
общественное питание - ДОП"

Е.В. Вахитова

" 31 " 2023 г.

**Примерное 2-х недельное меню питания  
для учащихся в общеобразовательных учреждениях  
с 5 по 11 класс (2 смена)**



**Примерное 2-х недельное меню питания  
для учащихся в общеобразовательных учреждениях  
с 5 по 11 класс (2 смена)**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
<b>День 1</b>							
1	Суп из овощей с мясом птицы и со сметаной	250/20/10	7,62	12,98	9,67	193,45	Сб.2015г. №99
2	Тефтели мясные	60/50	7,46	8,29	9,44	142	Сб.2015г. №279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,59	6,09	38,64	243,75	Сб.2015г. №302
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Сб.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>26,11</b>	<b>27,68</b>	<b>87,24</b>	<b>709,34</b>	
<b>День 2</b>							
1	Суп-лапша домашняя с курами	250/25	5,47	4,75	17,96	150	Сб.2005г. №128
2	Птица тушеная в соусе	75/50	13,28	10,84	2,9	162,00	Сб.2015г. №290
3	Рис припущенный	180	3,63	4,29	36,66	199,95	Сб.2015г. №305
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	Сб.2015г. №349
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>25,41</b>	<b>20,27</b>	<b>104,01</b>	<b>714,89</b>	
<b>День 3</b>							
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/25	2,73	2,80	20,45	117,90	Сб.2015г. №101
2	Котлета мясная "Чудесный день"	100	11,04	12,56	4,72	175,84	Сб.2005г. №56
3	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,66	31,91	156,3	Сб.2015г. №202
4	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	Сб.2015г. №389
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>23,79</b>	<b>16,32</b>	<b>111,97</b>	<b>692,18</b>	
<b>День 4</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы и со сметаной	250/15/10	5,61	9,23	11,76	160,7	Сб.2015г. №82
2	Плов из говядины	280	25,28	26,03	39,89	493,73	Сб.2015г. №265
3	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,08	28,2	116,6	ТТК №42
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>33,46</b>	<b>35,64</b>	<b>94,34</b>	<b>841,17</b>	
<b>День 5</b>							
1	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/20/10	8,05	13,09	12,50	205,45	Сб.2015г. №96
2	Котлета по-Куравински с соусом	100	12,9	11,8	8,9	194	Сб.2005г. №43
3	Пюре картофельное	180	3,05	4,8	20,44	137,25	Сб.2015г. №312
4	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,076	29,85	122,2	Сб.2015г. №348
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>26,72</b>	<b>30,07</b>	<b>86,18</b>	<b>729,04</b>	
<b>День 6</b>							
1	Суп-лапша домашняя с курами	250/25	5,47	4,75	17,96	150	Сб.2005г. №128
2	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	18,62	15,43	25,22	314	Сб.2015г. №223
3	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	Сб.2015г. №382
4	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>31,34</b>	<b>24,22</b>	<b>82,75</b>	<b>690,74</b>	



День 7							
1	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/20/10	8,05	13,09	12,50	205,45	Сб.2015г. №96
2	Горбуша, тушённая с овощами (филе)	100	7,66	3,84	2,2	74,00	Сб.2005г. №41
3	Картофель по-домашнему	180	3,25	12,58	22,65	216,00	Сб.2005г. №27
4	Чай с лимоном	200	0,2	0,08	28,2	116,6	ТТК №42
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>21,53</b>	<b>29,89</b>	<b>80,04</b>	<b>682,19</b>	
День 8							
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы и со сметаной	250/15/10	5,61	9,23	11,76	160,7	Сб.2015г. №82
2	Котлета куриная "Солнышко"	100	10,72	7,84	13,04	165,6	Сб.2005г. №53
3	Каша гречневая вязкая	180	8,63	6,09	38,64	243,75	Сб.2015г. №302
4	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	Сб.2015г. №389
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>29,33</b>	<b>23,46</b>	<b>118,33</b>	<b>812,19</b>	
День 9							
1	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками	250/25	11,23	11,77	16,62	230,3	Сб.2015г. №102
2	Тефтели мясные	60/50	7,46	8,29	9,44	142	Сб.2015г. №279
3	Рис с овощами	180	3,46	4,95	31,3	183,75	Сб.2005г. №38
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Сб.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>24,59</b>	<b>25,33</b>	<b>86,85</b>	<b>686,19</b>	
День 10							
1	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/25/10	5,22	8,27	7,15	128,75	Сб.2015г. №88
2	Гуляш из куриной грудки	50/50	12,26	11,22	3,52	185	Сб.2015г. №255
3	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,66	31,91	156,3	Сб.2015г. №202
4	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	Сб.2015г. №388
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>26,18</b>	<b>20,73</b>	<b>77,83</b>	<b>628,39</b>	
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>268,46</b>	<b>253,61</b>	<b>929,54</b>	<b>7186,32</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>26,85</b>	<b>25,36</b>	<b>92,95</b>	<b>718,63</b>	

При разработке данного меню были использованы рецептуры следующих сборников: Сборник 2015г. Тутельян 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. Тутельян 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)