

Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 80 г. Челябинска"


_____ А.В. Макарова
" 21 " _____ 2023 г.


Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское
общественное питание - ДОП"


_____ Е.В. Вахитова
" 21 " _____ 2023 г.


**Примерное 2-х недельное меню питания
для учащихся в общеобразовательных учреждениях
с 5 по 11 класс (1 смена)**

**Примерное 2-х недельное меню питания
для учащихся в общеобразовательных учреждениях
с 5 по 11 класс (1 смена)**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетич еская ценность	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
День 1							
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,33	10,07	10,8	139,08	Сб.2015г. №52
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	
	Итого:		19,82	24,77	88,37	654,97	
День 2							
1	Салат "Витаминный"	100	0,12	5,1	11,16	90,1	Сб.2015г. №46
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	
	Итого:		20,06	20,62	97,21	654,99	
День 3							
1	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125,1	Сб.2015г. №67
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	
	Итого:		22,46	23,52	98,72	699,38	
День 4							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	Сб.2015г. №45
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	
	Итого:		29,18	32,49	91,10	774,59	
День 5							
1	Овощи натуральные соленые (огурец)	100	0,8	0,10	17	10	Сб.2015г. №70
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	
	Итого:		19,47	17,08	90,68	533,59	
День 6							
1	Каша молочная "Дружба" из пшена и риса с маслом сливочным	200/5	5,95	3,90	42,95	231,18	Сб.2005г. №175
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	
	Итого:		31,82	23,37	107,74	771,92	

День 7							
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,33	10,07	10,8	139,08	Сб.2015г. №52
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	
	Итого:		14,81	26,87	78,34	615,82	
День 8							
1	Салат "Витаминный"	100	0,12	5,1	11,16	90,1	Сб.2015г. №46
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	
	Итого:		23,84	19,33	117,73	741,59	
День 9							
1	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125,1	Сб.2015г. №67
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	
	Итого:		14,76	23,56	77,43	580,99	
День 10							
1	Салат "Мясной"	100	4,94	9,50	7,94	137,02	Сб.2015г. №50
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	
	Итого:		25,90	21,96	78,62	636,66	
	Всего за 10 дней		222,12	233,57	925,94	6664,50	
	Среднее значение за период		22,21	23,36	92,59	666,45	

При разработки 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)