

Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 80 г. Челябинска"

  
А.В. Макарова

" 31 " 08 2023 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское  
общественное питание - ДОП"

  
Е.В. Вахитова

" 31 " 08 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	Углевод	Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
<b>День 1</b>							
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,33	10,07	10,8	139,08	С6.2015г. №52
2	Тефтели мясные	60/50	7,46	8,29	9,44	142	С6.2015г. №279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,59	6,09	38,64	243,75	С6.2015г. №302
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	С6.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>19,82</b>	<b>24,77</b>	<b>88,37</b>	<b>654,97</b>	
<b>День 2</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	0,12	5,1	11,16	90,1	С6.2015г. №46
2	Птица тушеная в соусе	75/50	13,28	10,84	2,9	162,00	С6.2015г. №290
3	Рис припущенный	180	3,63	4,29	36,66	199,95	С6.2015г. №305
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	С6.2015г. №349
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>20,06</b>	<b>20,62</b>	<b>97,21</b>	<b>654,99</b>	
<b>День 3</b>							
1	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125,1	С6.2015г. №67
2	Котлета мясная "Чудесный день"	100	11,04	12,56	4,72	175,84	С6.2005г. №56
3	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,66	31,91	156,3	С6.2015г. №202
4	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	С6.2015г. №389
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>22,46</b>	<b>23,52</b>	<b>98,72</b>	<b>699,38</b>	
<b>День 4</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	С6.2015г. №45
2	Плов из говядины	280	25,28	26,03	39,89	493,73	С6.2015г. №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>29,18</b>	<b>32,49</b>	<b>91,10</b>	<b>774,59</b>	
<b>День 5</b>							
1	Овощи натуральные соленые (огурец)	100	0,8	0,10	17	10	С6.2015г. №70
2	Котлета по-Курявски с соусом	100	12,9	11,8	8,9	194	С6.2005г. №43
3	Пюре картофельное	180	3,05	4,8	20,44	137,25	С6.2015г. №312
4	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,076	29,85	122,2	С6.2015г. №348
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	<b>Итого:</b>		<b>19,47</b>	<b>17,08</b>	<b>90,68</b>	<b>533,59</b>	
<b>День 6</b>							
1	Суп-лапша домашняя с курами	250/25	5,47	4,75	17,96	150	С6.2005г. №128
2	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	18,62	15,43	25,22	314	С6.2015г. №223
3	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	С6.2015г. №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	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	
	<b>Итого:</b>		<b>14,81</b>	<b>26,87</b>	<b>78,34</b>	<b>615,82</b>	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>23,84</b>	<b>19,33</b>	<b>117,73</b>	<b>741,59</b>	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>14,76</b>	<b>23,56</b>	<b>77,43</b>	<b>580,99</b>	
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	
	<b>Итого:</b>		<b>25,90</b>	<b>21,96</b>	<b>78,62</b>	<b>636,66</b>	
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>221,64</b>	<b>234,42</b>	<b>900,95</b>	<b>6583,32</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>22,16</b>	<b>23,44</b>	<b>90,10</b>	<b>658,33</b>	

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих 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 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 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)