

Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 80
Челябинская область, г. Челябинск, ул. Мухоморова, д. 80
ИНСКО № 80
ОГРН 1027402502010

А.В. Макарова

" 09 " 01 2023 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова

" " 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	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
День 1															
1	Суп из овощей с мясом птицы и со сметаной	250/20/10	7,62	12,98	9,67	193,45	0,02	6,65	0	2,7	57,65	11,04	25,82	1,3	С6.2015г. №99
2	Тефтели мясные	60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,03	0	0,24	23,65	0,41	16,5	0,68	С6.2015г. №279	
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,59	6,09	38,64	243,75	0,20	0	0,60	14,82	203,92	135,82	4,56	С6.2015г. №302	
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,012	100	0,76	11,1	0	1,4	0,28	С6.2015г. №376	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		26,11	27,68	87,24	709,34	0,29	106,65	4,69	114,12	241,47	189,44	7,15		
День 2															
1	Суп-лапша домашняя с курами	250/25	5,47	4,75	17,96	150	0,08	1,3	2,7	163	0,83	26,68	0,65	С6.2005г. №128	
2	Птица тушеная в соусе	75/50	13,28	10,84	2,9	162,00	0,04	0,35	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61	С6.2015г. №290	
3	Рис припущенный	180	3,63	4,29	36,66	199,95	0,02	0	0,26	13,41	60,6	19,00	0,51	С6.2015г. №305	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0,73	0,51	32,48	0,73	17,46	0,69	С6.2015г. №349	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		25,41	20,27	104,01	714,89	0,19	2,38	4,34	245,31	165,19	87,10	2,79		
День 3															
1	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/25	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	С6.2015г. №101	
2	Котлета мясная "Чудесный день"	100	11,04	12,56	4,72	175,84	0,07	4,64	0,6	31,48	74,64	17,84	1,62	С6.2005г. №56	
3	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,66	31,91	156,3	0,05	0	0,75	11,19	0	8,61	0,85	С6.2015г. №202	
4	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	0,02	2,8	1,6	40	2,8	20	0,4	С6.2015г. №389	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		23,79	16,32	111,97	692,18	0,32	15,69	4,57	104,77	167,09	80,40	4,18		
День 4															
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы и со сметаной	250/15/10	5,61	9,23	11,76	160,7	0,035	0	0,27	64,55	10,69	29,53	1,73	С6.2015г. №82	
2	Плов из говядины	280	25,28	26,03	39,89	493,73	0,09	1,96	4,21	21,81	1,96	60,24	4,06	С6.2015г. №265	
3	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,08	28,2	116,6	0,01	2,7	0,12	20,56	2,7	11,06	0,79	ТТК №42	
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		33,46	35,64	94,34	841,17	0,17	4,66	4,99	113,82	41,45	110,73	6,91		

День 5

1	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/20/10	8,05	13,09	12,50	205,45	0,02	8,21	31,50	2,34	51,95	9,02	29,24	1,45	С6.2015г. №96
2	Котлета по-Курявinski с соусом	100	12,9	11,8	8,9	194	0,05	0,24	43,75	2,41	72	157	20,25	0,53	С6.2005г. №43
3	Пюре картофельное	180	3,05	4,8	20,44	137,25	0,15	18,15	0	0,18	54,46	18,15	27,75	1,00	С6.2015г. №312
4	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,02	0	0	0,08	20,32	0	8,12	0,45	С6.2015г. №348
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		26,72	30,07	86,18	729,04	0,27	26,60	75,25	5,40	205,63	210,27	95,26	3,76	

День 6

1	Суп-лапша домашняя с курами	250/25	5,47	4,75	17,96	150	0,08	1,3	0	2,7	163	0,83	26,68	0,65	С6.2005г. №128
2	Запеканка творожная с молоком стученным	100/20	18,62	15,43	25,22	314	0,08	3,14	56,25	1,47	273,82	0,42	37,18	0,9	С6.2015г. №223
3	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,25	0	0	0,73	152,2	1,59	21,34	0,48	С6.2015г. №382
4	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,08	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		31,34	24,22	82,75	690,74	0,52	61,44	56,25	5,59	648,42	54,44	111,60	2,51	

День 7

1	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/20/10	8,05	13,09	12,50	205,45	0,02	8,21	31,50	2,34	51,95	9,02	29,24	1,45	С6.2015г. №96
2	Горбуша, тушенная с овощами (филе)	100	7,66	3,84	2,2	74,00	0,04	1,96	4	2,32	22,1	118,3	23,5	0,47	С6.2005г. №41
3	Картофель по-домашнему	180	3,25	12,58	22,65	216,00	0,15	18,15	0	0,18	54,46	36,97	27,75	1,00	С6.2005г. №27
4	Чай с лимоном	200	0,2	0,08	28,2	116,6	0,02	0,73	0	0,51	20,56	2,7	11,06	0,79	ТТК №42
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		21,53	29,89	80,04	682,19	0,26	29,05	35,50	5,74	155,97	193,09	101,45	4,04	

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	0,04	9,6	0	4,54	64,55	10,69	29,53	1,73	С6.2015г. №82
2	Котлета куриная "Солнышко"	100	10,72	7,84	13,04	165,6	0,02	0,29	13,52	0,39	26,86	99,93	15,84	1,58	С6.2005г. №53
3	Каша гречневая вязкая	180	8,63	6,09	38,64	243,75	0,058	0	0	0,75	14,83	0	135,75	4,55	С6.2015г. №302
4	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	0,01	2,7	0	0,12	40	2,8	20	0,4	С6.2015г. №389
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		29,33	23,46	118,33	812,19	0,16	12,59	13,52	6,19	153,14	139,52	211,02	8,59	

День 9															
1	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками	250/25	11,23	11,77	16,62	230,3	0,06	4,03	0	0,36	31,71	56,02	33,36	0,91	Сб.2015г. №102
2	Тефтели мясные	60/50	7,46	8,29	9,44	142	0,03	0	100	0,24	23,65	0,41	16,5	0,68	Сб.2015г. №279
3	Рис с овощами	180	3,46	4,95	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	13,05	83,1	29,25	0,65	Сб.2005г. №38
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,012	100	0	0,76	11,1	0	1,4	0,28	Сб.2015г. №376
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		24,59	25,33	86,85	686,19	0,18	104,93	100,00	1,75	86,41	165,63	90,41	2,85	

День 10															
1	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	250/25/10	5,22	8,27	7,15	128,75	0,04	9,6	0	4,54	54,2	12,68	21,1	1,16	Сб.2015г. №88
2	Гуляш из куриной грудки	50/50	12,26	11,22	3,52	185	0,38	0	25	2,23	8,01	106,1	19,13	1,68	Сб.2015г. №255
3	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,66	31,91	156,3	0,008	10,65	34,8		11,19	0	8,61	0,85	Сб.2015г. №202
4	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,02	0	0	0,08	21,34	100	3,44	0,63	Сб.2015г. №388
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		26,18	20,73	77,83	628,39	0,48	20,25	59,80	7,24	101,64	244,88	62,18	4,65	
	Всего за 10 дней		268,46	253,61	929,54	7186,32	2,84	384,24	490,42	50,50	1929,23	1623,03	1139,59	47,43	
	Среднее значение за период		26,85	25,36	92,95	718,63	0,28	38,42	49,04	5,05	192,92	162,30	113,96	4,74	

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 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)