

Согласовано:

МАОУ "Гимназия № 80"



А.В. Макарова

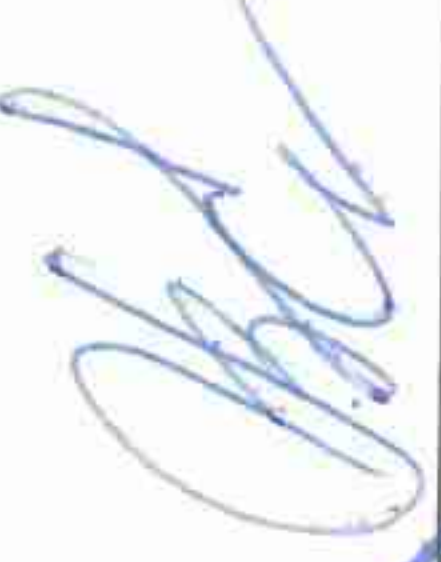


" 09 " 01

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 (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	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
День 1															
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99	0	2,7	21,28	24,38	12,42	0,79	С6.2015г. №52
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	С6.2015г. №279
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,59	6,09	38,64	243,75	0,20	0	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	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	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		19,82	24,77	88,37	654,97	0,28	103,99	100,00	4,69	77,75	254,81	176,04	6,64	
День 2															
1	Салат "Витаминный"	100	0,12	5,1	11,16	90,1	0,03	25,67	0	4,52	161,5	31,9	17,28	0,6	С6.2015г. №46
2	Птица тушеная в соусе	75/50	13,28	10,84	2,9	162,00	0,04	0,35	30,1	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	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	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	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		20,06	20,62	97,21	654,99	0,14	26,75	30,10	6,16	243,81	196,26	77,70	2,74	
День 3															
1	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125,1	0,04	9,6	0	4,54	31,23	9,6	19,53	0,8	С6.2015г. №67
2	Котлета мясная "Чудесный день"	100	11,04	12,56	4,72	175,84	0,07	4,64	20	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	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	0	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	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		22,46	23,52	98,72	699,38	0,21	17,04	20,00	7,88	120,80	113,14	75,88	4,00	
День 4															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52	С6.2015г. №45
2	Плов из говядины	280	25,28	26,03	39,89	493,73	0,09	1,96	0	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	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	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		29,18	32,49	91,10	774,59	0,15	29,09	0,00	7,03	92,27	59,08	97,20	5,70	

День 5															
1	Овощи натуральные соленые (огурец)	100	0,8	0,10	17	10	0,02	3,5	0,00	0,1	23	24,00	14,00	0,6	С6.2015г. №70
2	Котлета по-Курявински 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:		19,47	17,08	90,68	533,59	0,27	21,89	43,75	3,16	176,68	225,25	80,02	2,91	

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 гущеным	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	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,33	10,07	10,8	139,08	0,01	3,99	0	2,7	21,28	24,38	12,42	0,79	С6.2015г. №52
2	Горбуша, тушённая 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:		14,81	26,87	78,34	615,82	0,25	24,83	4,00	6,10	125,30	208,45	84,63	3,38	

День 8															
1	Салат "Витаминный"	100	0,12	5,1	11,16	90,1	0,03	25,67	0	4,52	161,5	31,9	17,28	0,6	С6.2015г. №46
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:		23,84	19,33	117,73	741,59	0,15	28,66	13,52	6,17	250,09	160,73	198,77	7,46	

День 9

1	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125,1	0,04	9,6	0	4,54	31,23	9,6	19,53	0,8	Сб.2015г. №67
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:		14,76	23,56	77,43	580,99	0,16	110,50	100,00	5,93	85,93	119,21	76,58	2,74	

День 10

1	Салат "Мясной"	100	4,94	9,50	7,94	137,02	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53	Сб.2015г. №50
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:		25,90	21,96	78,62	636,66	0,46	17,97	98,80	5,06	215,89	352,60	67,48	5,02	
	Всего за 10 дней		221,64	234,42	900,95	6583,32	2,59	442,16	466,42	57,77	2036,94	1743,97	1045,90	43,10	
	Среднее значение за период		22,16	23,44	90,10	658,33	0,26	44,22	46,64	5,78	203,69	174,40	104,59	4,31	

При разработке данного меню были использованы рецептуры 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)