

Согласовано:

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение "Гимназия № 80 г. Челябинска"

(МАОУ "Гимназия № 80 г. Челябинск")



_____ А.В. Макарова

_____ 2021 г.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское общественное
питание - ДОП"



_____ Е.В. Вахитова

_____ 09

_____ 2021 г.

**Примерное 2-х недельное меню льготного питания
для учащихся в общеобразовательных учреждениях
с 1 по 4 класс на сумму 64,29 руб.**

**Примерное 2-х недельное меню льготного питания
для учащихся в общеобразовательных учреждениях
с 1 по 4 класс**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
День 1															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,85	0,07	2,62	15	0,03	7,87	0	0,55	7,5	26,25	7,2	0,6	С6.2015г. №71
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	150	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:		19,34	14,77	80,19	530,89	0,30	107,87	100,00	2,54	63,97	256,68	170,82	6,45	
День 2															
1	Птица тушеная в соусе	50/50	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
2	Рис припущенный	150	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
3	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
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:		19,94	15,52	86,05	564,89	0,11	1,08	30,10	1,64	82,31	164,36	60,42	2,14	
День 3															
1	Котлета мясная "Чудесный день"	75/5	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
2	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,66	31,91	156,3	0,05	0	0	0,75	11,19	0	8,61	0,85	С6.2015г. №202
3	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	0,02	2,8	0	1,6	40	2,8	20	0,4	С6.2015г. №389
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:		21,06	13,52	91,52	574,28	0,17	7,44	20,00	3,34	89,57	103,54	56,35	3,20	
День 4															
1	Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,82	0,1	2,85	16,5	0,06	13,12	0	0,52	10,5	19,5	15	0,69	С6.2015г. №71
2	Плов из говядины	230	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:		28,67	26,51	85,43	696,97	0,19	17,78	0,00	5,24	59,77	50,26	96,20	5,87	
День 5															
1	Котлета по-Куравински с соусом	70/30	12,9	11,8	8,9	194	0,05	0,24	43,75	2,41	72	157	20,25	0,53	С6.2005г. №43
2	Пюре картофельное	150	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
3	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
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:		18,67	16,98	73,68	523,59	0,25	18,39	43,75	3,06	153,68	201,25	66,02	2,31	

День 6															
1	Каша "Дружба" молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,08	1,3	0	2,7	133,38	0,96	37,22	0,81	Сб.2015г. №175
2	Запеканка творожная с молоком	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	Сб.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	Сб.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:		31,95	30,65	98,27	800,74	0,52	61,44	56,25	5,59	618,80	54,57	122,14	2,67	
День 7															
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,85	0,07	2,62	15	0,03	7,87	0	0,55	7,5	26,25	7,2	0,6	Сб.2015г. №71
2	Горбуша, тушённая с овощами (филе)	80	7,66	3,84	2,2	74,00	0,04	1,96	4	2,32	22,1	118,3	23,5	0,47	Сб.2005г. №41
3	Картофель по-домашнему	150	3,25	12,58	22,65	216,00	0,15	18,15	0	0,18	54,46	36,97	27,75	1,00	Сб.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:		14,33	16,87	70,16	491,74	0,27	28,71	4,00	3,95	111,52	210,32	79,41	3,19	
День 8															
1	Котлета куриная "Солнышко"	80	10,72	7,84	13,04	165,6	0,02	0,29	13,52	0,39	26,86	99,93	15,84	1,58	Сб.2005г. №53
2	Каша гречневая вязкая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0,058	0	0	0,75	14,83	0	135,75	4,55	Сб.2015г. №302
3	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	0,01	2,7	0	0,12	40	2,8	20	0,4	Сб.2015г. №389
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:		23,72	14,23	106,57	651,49	0,12	2,99	13,52	1,65	88,59	128,83	181,49	6,86	
День 9															
1	Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,82	0,1	2,85	16,5	0,06	13,12	0	0,52	10,5	19,5	15	0,69	Сб.2015г. №71
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	150	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:		14,18	13,66	73,08	472,39	0,18	114,02	100,00	1,91	65,20	129,11	72,05	2,63	
День 10															
1	Гуляш из куриной грудки	40/40	12,26	11,22	3,52	185	0,38	0	25	2,23	8,01	106,1	19,13	1,68	Сб.2015г. №255
2	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,66	31,91	156,3	0,008	10,65	34,8		11,19	0	8,61	0,85	Сб.2015г. №202
3	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
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:		20,96	12,46	70,68	499,64	0,44	10,65	59,80	2,70	47,44	232,20	41,08	3,49	
	Всего за 10 дней		191,76	161,65	744,11	5232,34	2,38	362,93	407,42	28,28	1291,28	1427,58	889,63	35,61	
	Среднее значение за период		19,18	16,16	74,41	523,23	0,24	36,29	40,74	2,83	129,13	142,76	88,96	3,56	

При разработки 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 рекомендациипо организации питания учащихся образовательных учреждений, примерные рационы питания по возрастны 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 пищев продуктов (Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)