Согласовано:
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 80 г. Челябинска"
(МАОУ "Гимназия № 80 г. Челябинск")

_____ А.В. Макарова

"01" _____09_____ 2021 г.

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"

_____ Е.В. Вахитова

"_____" _____ 2021 г.

Примерное 2-х недельное меню обедов
для учащихся в общеобразовательных учреждениях
с 5 по 11 класс (1 смена) на сумму 100,00 руб.

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
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	День 1														
1	Салат из огурцов свежих с маслом растительным	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,08	1,3	0	2,7	22,32	4,69	13,19	0,57	Сб.2015г. №20
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	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	Сб.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	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:		**19,24**	**20,72**	**79,92**	**582,49**	**0,35**	**101,30**	**100,00**	**4,69**	**78,79**	**235,12**	**176,81**	**6,42**	
	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	Сб.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	Сб.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	Сб.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	Сб.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	Сб.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	Сб.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	Сб.2015г. №202
4	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	0,02	2,8	0	1,6	40	2,8	20	0,4	Сб.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 помидор свежих и перца с маслом растительным	100	1,6	0,1	14,2	101	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32	Сб.2005г. №23
2	Плов из говядины	300	25,28	26,03	39,89	493,73	0,09	1,96	0	4,21	21,81	1,96	60,24	4,06	Сб.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:		**29,45**	**26,51**	**96,78**	**781,47**	**0,15**	**11,31**	**0,00**	**7,42**	**84,73**	**71,39**	**101,90**	**6,50**	

	День 5														
1	Салат "Мимоза"	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	Котлета по-Куравински с соусом	100	12,9	11,8	8,9	194	0,05	0,24	43,75	2,41	72	157	20,25	0,53	Сб.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	Сб.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	Сб.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:		**23,61**	**26,48**	**81,62**	**660,61**	**0,27**	**25,71**	**82,75**	**5,42**	**322,13**	**321,65**	**92,42**	**3,84**	
	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	Сб.2005г. №128
2	Запеканка творожная с молоком сгущенным	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:		**31,34**	**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 огурцов свежих с маслом растительным	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,08	1,3	0	2,7	22,32	4,69	13,19	0,57	Сб.2015г. №20
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	Сб.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	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:		**14,23**	**22,82**	**69,89**	**543,34**	**0,32**	**22,14**	**4,00**	**6,10**	**126,34**	**188,76**	**85,40**	**3,16**	
	День 8														
1	Салат из огурцов свежих с капустой с маслом растительным	100	0,12	5,10	11,65	90,10	0,02	8,21	31,50	2,34	179,97	124,93	26,07	1,24	Сб.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	Сб.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	Сб.2015г. №302
4	Сок фруктовый	200	2	0	40,4	172	0,01	2,7	0	0,12	40	2,8	20	0,4	Сб.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**	**118,22**	**741,59**	**0,14**	**11,20**	**45,02**	**3,99**	**268,56**	**253,76**	**207,56**	**8,10**	

	День 9															
1	Салат из помидор свежих с маслом растительным	100	1,6	0,1	14,2	101	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32	Сб.2005г. №23
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:		**14,96**	**13,66**	**84,43**	**556,89**	**0,14**	**107,55**	**100,00**	**4,09**	**90,16**	**150,24**	**77,75**	**3,26**	
	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		**225,09**	**219,84**	**888,16**	**6548,16**	**2,70**	**402,41**	**536,92**	**56,40**	**2199,63**	**1937,36**	**1074,50**	**45,55**	
	Среднее значение за период		**22,51**	**21,98**	**88,82**	**654,82**	**0,27**	**40,24**	**53,69**	**5,64**	**219,96**	**193,74**	**107,45**	**4,56**	

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)