


Согласовано:
МАОУ "Гимназия № 80 г. Челябинска"

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


_____ А.В. Макарова


_____ Е.В. Вахитова

" 09 " _____ 2025 г.



_____ 2025 г.

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание
в размере 160,08 руб. (завтрак, обед)
(1 - 4 класс)**

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 160,08 руб. (завтрак, обед) 1-4 кл

Категории:

1. Отдельные категории обучающихся, осваивающие программы начального общего образования: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

- Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим;

- Обучающиеся, один из родителей которых является военнослужащим, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции.

- Обучающиеся, один из родителей которых является иным участником специальной военной операции, погибшим (умершим) в результате участия в специальной военной операции.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			41,54	33,89	174,00	1178,08
ЗАВТРАК			17,94	17,44	99,69	631,41
15/15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
182/15	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	200/5	6,77	9,20	34,20	252,00
	Пряник	40	2,12	2,16	27,80	137,60
379/15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21
Итого:		500				
ОБЕД			23,60	16,45	74,31	546,67
45/15	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
113/15	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	200/5	3,15	5,33	9,32	105,00
291/15	Плов из филе птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Итого:		700				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,21	41,82	179,63	1270,13
ЗАВТРАК			22,84	24,68	81,46	639,10
295/15	Котлеты из мяса птицы	90	13,70	19,93	13,79	289,80
202/15	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21
Итого:		500				
ОБЕД			21,37	17,14	98,17	631,03
75/15	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72
101/15	Суп картофельный с рисовой крупой с мясом птицы	200/5	2,68	3,07	9,71	81,00
260/15	Гуляш из мяса птицы	50/50	7,20	7,72	2,63	108,80
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
ТТК №324	Напиток "Лимонад" с лимоном	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Итого:		735				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			35,09	60,10	150,60	1303,89
ЗАВТРАК			18,64	34,25	73,99	682,23
24/1996	Свекла отварная (порционно)	60	1,08	0,06	5,88	28,80
259/15	Жаркое по-домашнему	50/150	14,05	33,71	18,94	437,71
348/15	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого:		500				
ОБЕД			16,45	25,85	76,61	621,66
82/15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,57	4,69	8,93	91,10
278/15	Тефтели мясные с соусом 2-й вариант	60/50	6,88	16,49	9,99	226,00
202/15	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09
376/15	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47
Итого:		700				

ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			41,85	30,28	166,03	1110,97
	ЗАВТРАК		20,06	9,57	70,91	449,83
291/15	Плов из филе птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:	535				
	ОБЕД		21,79	20,71	95,12	661,14
99/15	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,40	4,74	7,50	84,30
47/05	Суфле "Золотая рыбка"	90	12,32	10,53	8,61	178,20
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
349/15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	128,59
	Итого:	700				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,31	42,25	171,47	1293,94
	ЗАВТРАК		19,56	16,70	73,09	531,38
ТТК 370	Голубцы ленивые мясные	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45
	Итого:	500				
	ОБЕД		25,75	25,55	98,38	762,56
62/15	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,74	4,82	9,76	93,90
182/06	Ежики в соусе	60/50	5,73	16,34	10,38	215,00
306/15	Гороховое пюре	150	16,26	4,03	33,97	247,30
883/15	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого:	745				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,21	48,99	147,04	1206,37
	ЗАВТРАК		16,15	19,57	63,60	495,62
210/15	Омлет натуральный	60	5,58	9,93	1,06	115,86
182/15	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	7,47	8,09	36,98	252,00
378/15	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого:	500				
	ОБЕД		24,06	29,42	83,44	710,75
75/15	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72
103/15	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/5	3,25	3,17	13,96	107,00
ТТК 218	Бигус с птицей	50/150	16,48	25,76	10,39	345,00
348/15	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,20
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	Итого:	700				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			38,80	56,68	266,08	1334,95
	ЗАВТРАК		18,47	32,04	82,26	691,77
ТТК № 156	Котлета по-Курявински с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90
304/15	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
	Печенье	20	1,40	3,40	11,80	84,00
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого:	505				
	ОБЕД		20,33	24,64	183,82	643,18
82/15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,57	4,69	8,93	91,10
278/15	Тефтели мясные в соусе (1-й вариант)	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00
312/15	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
ТТК №324	Напиток "Лимонад" с лимоном	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	Итого:	700				

ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,74	54,92	162,33	1339,95
ЗАВТРАК			23,01	22,55	80,23	617,43
271/15	Котлета домашняя с соусом	90/10	11,57	16,09	9,68	231,85
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
Итого:			500			
ОБЕД			22,73	32,37	82,10	722,52
52/15	Салат из свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
113/15	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	200/5	3,15	5,33	9,32	105,00
297/15	Фрикадельки из мяса птицы	60/50	14,32	19,86	8,10	268,00
303/15	Каша пшеничная	150	3,14	3,27	22,34	136,50
883/15	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,08	27,50	111,36
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			745			
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			38,75	55,27	155,84	1297,89
ЗАВТРАК			18,31	33,78	75,19	685,08
260/15 *	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00
312,139/15	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	75/75	3,06	5,00	16,14	126,38
349/15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:			500			
ОБЕД			20,44	21,49	80,65	612,81
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,74	4,82	9,76	93,90
ТТК 370	Голубцы ленивые мясные	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:			700			
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,66	28,28	150,28	1067,48
ЗАВТРАК			20,06	9,57	70,91	449,83
291/15	Плов из филе птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	298,67
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого:			535			
ОБЕД			26,60	18,71	79,37	617,65
316/15	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
102/15	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/5	5,49	5,12	13,25	131,00
261/15	Печень тушеная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165,00
202/15	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,28	30,93	184,09
377/15	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Итого:			757			

При разработке 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 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 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 пищевых продуктов (Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)