


Согласовано:
МАОУ "Гимназия № 80 г. Челябинска"

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




" 03 " 01
" 03 " 01
2025 г.





Е.В. Вахитова
" 03 " 01
" 03 " 01
2025 г.



**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание
в размере 160,08 руб. (завтрак, обед)
(5 - 11 класс)**

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 160,08 руб. (завтрак, обед)
5-11 кл**

Категории:

1. 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			46,32	37,81	192,29	1303,52
	ЗАВТРАК		20,89	18,85	108,24	686,16
15/15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
182/15	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	250/5	9,72	10,61	42,75	306,75
	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:	550				
	ОБЕД		25,43	18,96	84,05	617,36
45/15	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
113/15	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	250/5	3,67	6,44	11,64	128,15
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого:	800				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			49,74	45,95	205,34	1433,43
	ЗАВТРАК		25,46	27,01	88,80	700,02
295/15	Котлеты из мяса птицы	100	15,22	22,14	15,32	322,00
309/15	Макаронные изделия отварные	200	7,40	4,50	41,57	236,19
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:	550				
	ОБЕД		24,28	18,94	116,54	733,41
75/15	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20
101/15	Суп картофельный с рисовой крупой с мясом птицы	250/5	3,07	3,61	12,13	98,15
260/15	Гуляш из мяса птицы	50/50	7,20	7,72	2,63	108,80
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50
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:	855				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			37,91	61,42	175,91	1429,97
	ЗАВТРАК		20,15	34,39	82,74	724,81
24/96	Свекла отварная (порционно)	100	1,80	0,10	9,80	48,00
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	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого:	550				
	ОБЕД		17,76	27,03	93,17	705,16
82/15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85
278/15	Тефтели мясные с соусом 2-й вариант	60/50	6,88	16,49	9,99	226,00
202/15	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	800				

ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,87	34,36	182,76	1232,13
	ЗАВТРАК		21,25	9,72	78,16	484,90
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	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:	550				
	ОБЕД		24,62	24,64	104,60	747,23
99/15	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,85	6,49	9,51	111,45
47/05	Суфле "Золотая рыбка"	100	13,69	11,70	9,57	198,00
312/15	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
349/15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
	Итого:	800				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			53,15	46,16	201,63	1502,42
	ЗАВТРАК		22,42	18,73	85,97	612,63
ТТК 370	Голубцы ленивые мясные	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00
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:	550				
	ОБЕД		30,73	27,43	115,66	889,79
62/15	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,14	5,84	12,16	115,35
182/06	Ежики в соусе	60/50	5,73	16,34	10,38	215,00
306/15	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
394/15	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого:	865				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,20	50,83	172,85	1344,63
	ЗАВТРАК		18,01	20,70	72,84	550,37
210/15	Омлет натуральный	60	5,58	9,93	1,06	115,86
182/15	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом сливочным	250/5	9,33	9,22	46,22	306,75
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:	550				
	ОБЕД		26,19	30,13	100,01	794,26
75/15	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20
103/15	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	255	3,79	3,74	17,48	130,65
ТТК 218	Бигус с птицей	200	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	45	3,56	0,45	21,74	105,21
	Итого:	800				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,19	59,98	281,60	1442,51
	ЗАВТРАК		20,30	33,20	81,86	708,37
ТТК № 156	Котлета по-Курявски с соусом	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90
304/15	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
	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	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	Итого:	550				
	ОБЕД		22,89	26,78	199,74	734,14
82/15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85
278/15	Тефтели мясные в соусе (1-й вариант)	60/50	12,83	14,80	112,34	237,00
312/15	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
ТТК №324	Напиток "Лимонад" с лимоном	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,56	124,59
	Итого:	800				

ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			51,80	71,40	191,98	1636,01
	ЗАВТРАК		26,95	34,44	96,89	807,72
271/15	Котлета домашняя с соусом	100/10	13,00	26,66	13,78	350,01
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50
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:	550				
	ОБЕД		24,85	36,96	95,09	828,29
52/15	Салат из свеклы	100	1,40	6,01	8,26	92,80
113/15	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	250/5	3,67	6,44	11,64	128,15
297/15	Фрикадельки из мяса птицы	60/50	14,32	19,86	8,10	268,00
303/15	Каша пшенная	180	4,18	4,35	29,71	182,00
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:	865				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,04	59,17	182,77	1454,29
	ЗАВТРАК		19,36	35,22	82,11	725,30
260/15	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00
312,321/15	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)	100/100	4,11	6,44	23,06	166,60
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:	550				
	ОБЕД		23,68	23,95	100,66	728,99
96/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,14	5,84	12,16	115,35
ТТК 370	Голубцы ленивые мясные	80/30	8,91	10,34	7,37	169,18
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50
376/15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	800				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			50,80	29,65	171,14	1182,66
	ЗАВТРАК		21,25	9,72	78,16	484,90
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	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:	550				
	ОБЕД		29,55	19,93	92,98	697,76
316/15	Свекла отварная дольками	100	1,80	0,10	9,80	48,00
102/15	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/5	6,59	6,17	16,56	160,65
261/15	Печень тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165,00
202/15	Макаронные изделия отварные	180	6,64	4,41	37,31	215,35
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:	877				

При разработки 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 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 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)