

Согласовано:

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
"Гимназия № 23 г. Челябинска им. В.Д. Луценко"

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское
общественное питание - ДОП"



Н.С. Запускалова
"01"  2024 г.



Е.В. Вахитова
" " _____ 2024 г.

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание
в размере 153,92 руб. (завтрак, обед)
(5 - 11 класс)**

**Примерное 2-х недельное меню бесплатного горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся общеобразовательных учреждений
с 5 по 11 класс (с 12 лет и старше) на сумму 153,92 рублей**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	
1 НЕДЕЛЯ							
День 1							
Завтрак							
1	Сосиска отварная	45	4,70	7,50	0,40	87,90	С6.2015 г. № 243
2	Макаронные изделия отварные с сыром	180/10	13,54	15,92	34,11	334,40	С6.2015г. №204
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	С6.2015г. №376
4	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
5	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	С6.2015г. №338
	Итого:	565	21,54	24,12	68,27	576,84	
Обед							
1	Свекла отварная	100	1,50	0,06	13,80	64,28	С6.2015 г. № 316
2	Суп - лапша домашняя с мясом птицы	255	3,86	5,76	15,68	134,20	С6.2015 г. № 113
3	Плов из филе птицы	200	17,73	17,16	42,90	409,09	С6.2015 г. № 291
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00	С6.2015 г. № 376
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,93	
	Итого:	805	26,90	23,38	106,98	772,50	
	Всего:	1370	48,44	47,50	175,25	1349,34	
День 2							
Завтрак							
1	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	С6.2015г. №71
2	Тефтели мясные в соусе	60/50	13,17	15,61	12,85	248,00	С6.2015г. №278
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	С6.2015г. №302
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	С6.2015г. №349
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	580	27,62	21,16	123,16	796,98	
Обед							
1	Икра морковная	100	2,00	0,10	20,55	91,20	С6.2015г. №75
2	Суп картофельный с рисовой крупой с мясом птицы	255	3,21	11,55	22,55	212,15	С6.2015г. №101
3	Гуляш из птицы (грудка)	100	14,25	16,66	5,27	232,00	С6.2015г. №260
4	Пюре картофельное	180	2,72	9,33	26,32	211,03	С6.2015г. №312
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40	С6.2015г. №394
6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17	
	Итого:	855	24,85	37,80	96,56	850,95	
	Всего:	1435	52,47	58,96	219,72	1647,93	
День 3							
Завтрак							
1	Свекла отварная	100	1,50	0,06	13,80	64,28	С6.2015 г. № 316
2	Каркое из птицы "Петушок"	50/200	22,14	24,22	27,54	416,80	ТТК №212
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	С6.2015г. №388
4	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого:	580	26,41	24,85	73,03	624,02	
Обед							
1	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,60	С6.2015г. №71
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикадельками	260	3,30	4,45	14,70	116,25	С6.2015г. №259
3	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88	С6.2015г. №348

	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	6,23	48,71	304,00	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52	
	Итого:	790	28,30	21,98	100,34	738,25	
	Всего:	1370	54,71	46,83	173,37	1362,27	
День 4							
Завтрак							
1	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	Сб.2015 г. № 260
2	Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	Сб.2015г. №202
3	Напиток "Лимонад"(с лимоном)	200	0,10	0,00	25,20	96,00	ТТК 324
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Итого:	550	21,49	38,69	90,24	791,10	
Обед							
1	Винегрет овощной	100	1,34	5,19	9,42	93,19	Сб.2015 г. № 67
2	Суп из овощей со сметаной и фрикадельками	260	8,14	15,35	23,68	271,76	Сб.2015 г. № 99
3	Азу из мяса птицы по домашнему	260	18,35	16,26	39,62	389,81	ТТК 209
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40	Сб.2015 г. № 349
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17	
6							
	Итого:	840	30,49	36,96	94,58	859,33	
	Всего:	1390	51,98	75,65	184,82	1650,43	
День 5							
Завтрак							
1	Котлета по-Курявски	70/30	11,75	23,00	9,13	290,90	ТТК 156
2	Картофельное пюре	200	4,11	3,09	25,49	146,29	Сб.2015г. №312
3	Чай с лимоном	200/7	0,53	0,00	9,87	41,60	Сб.2015г. №377
4	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Итого:	557	20,34	26,59	68,64	595,69	
Обед							
1	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,60	Сб.2015г. №71
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	255	3,84	5,73	15,60	133,54	Сб.2015г. №96
3	Ежики в соусе	110	5,73	16,34	10,38	215,00	Сб.2006г. №182
4	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76	Сб.2015г. №306
5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,00	0,10	31,00	135,00	Сб.2015г. №394
6	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52	
	Итого:	795	31,41	27,15	106,88	825,42	
	Всего:	1352	51,75	53,74	175,52	1421,11	

День 1

Завтрак

1	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,40	0,26	131,44	Сб.2015 г. № 14
2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/5	8,91	5,79	50,40	302,20	Сб.2015 г. № 175
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	Сб.2015г. №376
4	Батон нарезной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
5	Ягоды в сахаре (клубника)	20	0,13	0,04	11,41	46,52	Сб.2015 г. № 339
Итого:		555	14,51	20,83	100,52	660,44	

Обед

1	Икра морковная	100	2,02	10,35	20,59	188,71	Сб.2015г. №75
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	255	4,95	6,08	21,26	165,29	Сб.2015г. №103
3	Бигус с птицей	250	20,60	32,20	12,99	431,25	ТТК 218
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40	Сб.2015г. №349
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34	
6							
Итого:		845	31,76	48,95	86,55	938,99	
Всего:		1400	46,27	69,78	187,07	1599,43	

День 2

Завтрак

1	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	Сб.2015г. №71
2	Гуляш из куринной грудки	50/50	14,25	16,66	5,27	232,00	Сб.2015 г. № 260
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	Сб.2015г. №302
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	Сб.2015г. №349
5	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
Итого:		560	30,28	22,41	125,24	827,74	

Обед

1	Свекла отварная	100	1,50	0,06	13,80	64,28	Сб.2015 г. № 316
2	Свекольник со сметаной и фрикадельками	260	5,81	8,65	15,61	167,84	Сб.2006 г. № 35
3	Тефтели мясные в соусе (1-й вариант)	110	9,63	12,61	8,51	189,68	Сб.2015 г. № 278
4	Пюре картофельное	180	2,72	9,33	26,32	211,03	Сб.2015 г. № 312
5	Напиток "Лимонад" с лимоном	200	0,10	0,00	25,20	96,00	ТТК №324
6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17	
Итого:		870	21,29	30,81	99,29	778,00	
Всего:		1430	51,57	53,22	224,53	1605,74	

День 3

Завтрак

1	Плов мясной	200	16,83	37,56	34,52	544,00	Сб.2015г. №265
2	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	Сб.2015г. №376
3	Хлеб из муки пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
4	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Сб.2015г. №338
Итого:		550	21,71	38,46	77,94	745,30	

Обед

1	Салат из свеклы отварной	100	1,40	5,10	11,38	99,54	Сб.2015г. №52
2	Суп крестьянский с крупой со сметаной и фрикадельками	260	9,36	28,15	17,29	365,28	Сб.2015г. №98
3	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88	Сб.2015г. №295
4	Каша пшенная	200	4,18	4,35	29,71	182,00	Сб.2015г. №303
5	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,08	27,50	111,36	Сб.2015г. №883
6	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52	
Итого:		880	29,24	48,92	111,67	1027,58	
Всего:		1430	50,95	87,38	189,61	1772,88	

День 4							
Завтрак							
1	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	13,14	11,17	17,79	230,88	Сб.2015г. №295
2	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)	90/90	4,45	8,59	31,39	220,78	Сб.2015г. №312,321
3	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	Сб.2015 г. № 342
4	Батон нарезной	60	4,74	0,60	28,98	140,28	
	Итого:	550	22,49	20,52	102,04	689,54	
Обед							
1	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,60	Сб.2015г. №71
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	255	3,84	5,73	15,60	133,54	Сб.2015 г. № 96
3	Голубцы ленивые	115	6,32	8,79	19,37	187,01	ТТК370
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	6,23	48,71	304,00	Сб.2015 г. № 302
5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00	Сб.2015 г. № 376
6	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52	
	Итого:	800	22,01	20,89	102,82	711,67	
	Всего:	1350	44,50	41,41	204,86	1401,21	
День 5							
Завтрак							
1	Омлет натуральный	60	11,61	20,70	2,20	241,38	Сб.2015 г. № 210
2	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	Сб.2015г. №202
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	Сб.2015г. №376
4	Хлеб из муки пшеничной	65	5,13	0,65	31,40	151,97	
5	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	Сб.2015 г. № 424
	Итого:	575	29,65	41,37	115,49	953,25	
Обед							
1	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,06	13,80	64,28	Сб.2015 г. № 316
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	255	7,26	14,78	19,35	245,00	Сб.2015 г. № 102
3	Котлеты из мяса птицы	100	13,14	11,17	17,79	230,88	Сб.2015 г. № 295
4	Рагу из овощей	180	6,92	12,10	36,83	292,80	Сб.2015 г. № 143
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		12,03	55,40	Сб.2015 г. № 349
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	98,34	
	Итого:	875	33,02	38,42	119,48	986,70	
	Всего:	1450	62,67	79,79	234,97	1939,95	

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 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)