

Согласовано:  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа  
№ 150 г. Челябинска"



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



**Меню 4-х недельное для учащихся,  
получающих бюджетные средства на питание  
в размере 30,00 руб. (завтрак)  
(5 - 11 класс)**

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 30,00 руб. (завтрак) 5-11 кл

Категории:

- Обучающиеся кадетских классов, спортивных классов.

| № рец.                                                   | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции,<br>г. | Пищевые вещества, г. |              |               | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                                          |                                      |                     | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                                                        | 2                                    | 3                   | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |                     | <b>14,91</b>         | <b>13,38</b> | <b>84,82</b>  | <b>537,41</b>                  |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                     | <b>14,91</b>         | <b>13,38</b> | <b>84,82</b>  | <b>537,41</b>                  |
| 173/15                                                   | Каша молочная 5 злаков (жидкая)      | 220/5               | 8,30                 | 12,74        | 35,99         | 300,73                         |
| 376/15                                                   | Чай с сахаром                        | 200/15              | 0,53                 | 0,00         | 9,47          | 40,00                          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                       | 60                  | 6,08                 | 0,64         | 39,36         | 196,68                         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                      | <b>500</b>          |                      |              |               |                                |
| <b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |                     | <b>13,09</b>         | <b>13,84</b> | <b>97,31</b>  | <b>554,44</b>                  |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                     | <b>13,09</b>         | <b>13,84</b> | <b>97,31</b>  | <b>554,44</b>                  |
| 38/05                                                    | Рис с овощами с соусом               | 200/30              | 6,48                 | 13,20        | 48,48         | 317,76                         |
| 376/15                                                   | Чай с сахаром                        | 200/15              | 0,53                 | 0,00         | 9,47          | 40,00                          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                       | 60                  | 6,08                 | 0,64         | 39,36         | 196,68                         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                      | <b>505</b>          |                      |              |               |                                |
| <b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |                     | <b>19,69</b>         | <b>8,38</b>  | <b>107,96</b> | <b>609,65</b>                  |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                     | <b>19,69</b>         | <b>8,38</b>  | <b>107,96</b> | <b>609,65</b>                  |
| 302/15                                                   | Каша гречневая рассыпчатая с соусом  | 200/30              | 13,08                | 7,74         | 59,13         | 372,97                         |
| 376/15                                                   | Чай с сахаром                        | 200/15              | 0,53                 | 0,00         | 9,47          | 40,00                          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                       | 60                  | 6,08                 | 0,64         | 39,36         | 196,68                         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                      | <b>505</b>          |                      |              |               |                                |
| <b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |                     | <b>16,61</b>         | <b>13,08</b> | <b>109,83</b> | <b>646,83</b>                  |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                     | <b>16,61</b>         | <b>13,08</b> | <b>109,83</b> | <b>646,83</b>                  |
| 173/15                                                   | Каша молочная геркулесовая           | 220/5               | 10,00                | 12,44        | 61,00         | 410,15                         |
| 376/15                                                   | Чай с сахаром                        | 200/15              | 0,53                 | 0,00         | 9,47          | 40,00                          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                       | 60                  | 6,08                 | 0,64         | 39,36         | 196,68                         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                      | <b>500</b>          |                      |              |               |                                |
| <b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |                     | <b>22,38</b>         | <b>14,04</b> | <b>70,18</b>  | <b>513,74</b>                  |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                     | <b>22,38</b>         | <b>14,04</b> | <b>70,18</b>  | <b>513,74</b>                  |
| 204/15                                                   | Макаронные изделия отварные с соусом | 200/30              | 15,77                | 13,40        | 21,35         | 277,06                         |
| 376/15                                                   | Чай с сахаром                        | 200/15              | 0,53                 | 0,00         | 9,47          | 40,00                          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                       | 60                  | 6,08                 | 0,64         | 39,36         | 196,68                         |
| <b>Итого:</b>                                            |                                      | <b>505</b>          |                      |              |               |                                |

|                                                           |                                                   |            |              |              |               |               |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |                                                   |            | <b>13,93</b> | <b>13,87</b> | <b>101,21</b> | <b>595,22</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>13,93</b> | <b>13,87</b> | <b>101,21</b> | <b>595,22</b> |
| 174/15                                                    | Каша молочная рисовая с маслом сливочным          | 220/5      | 7,32         | 13,23        | 52,38         | 358,54        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>500</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |                                                   |            | <b>19,69</b> | <b>8,38</b>  | <b>107,96</b> | <b>609,65</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>19,69</b> | <b>8,38</b>  | <b>107,96</b> | <b>609,65</b> |
| 302/15                                                    | Каша гречневая рассыпчатая с соусом               | 200/30     | 13,08        | 7,74         | 59,13         | 372,97        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>505</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |                                                   |            | <b>21,04</b> | <b>14,00</b> | <b>59,80</b>  | <b>457,34</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>21,04</b> | <b>14,00</b> | <b>59,80</b>  | <b>457,34</b> |
| 204/15                                                    | Макаронные изделия отварные с соусом              | 200/30     | 15,77        | 13,40        | 21,35         | 277,06        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 4,74         | 0,60         | 28,98         | 140,28        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>505</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |                                                   |            | <b>14,66</b> | <b>6,88</b>  | <b>80,84</b>  | <b>454,30</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>14,66</b> | <b>6,88</b>  | <b>80,84</b>  | <b>454,30</b> |
| 173/15                                                    | Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным | 220/5      | 9,39         | 6,28         | 42,39         | 274,02        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 4,74         | 0,60         | 28,98         | 140,28        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>500</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                   |            | <b>13,09</b> | <b>13,84</b> | <b>97,31</b>  | <b>554,44</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>13,09</b> | <b>13,84</b> | <b>97,31</b>  | <b>554,44</b> |
| 38/05                                                     | Рис с овощами с соусом                            | 200/30     | 6,48         | 13,20        | 48,48         | 317,76        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>505</b> |              |              |               |               |

|                                                           |                                      |            |              |              |               |               |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |            | <b>14,91</b> | <b>13,38</b> | <b>84,82</b>  | <b>537,41</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |            | <b>14,91</b> | <b>13,38</b> | <b>84,82</b>  | <b>537,41</b> |
| 173/15                                                    | Каша молочная 5 злаков (жидкая)      | 220/5      | 8,30         | 12,74        | 35,99         | 300,73        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                        | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                       | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                      | <b>500</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |            | <b>13,09</b> | <b>13,84</b> | <b>97,31</b>  | <b>554,44</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |            | <b>13,09</b> | <b>13,84</b> | <b>97,31</b>  | <b>554,44</b> |
| 38/05                                                     | Рис с овощами с соусом               | 200/30     | 6,48         | 13,20        | 48,48         | 317,76        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                        | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                       | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                      | <b>505</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |            | <b>19,69</b> | <b>8,38</b>  | <b>107,96</b> | <b>609,65</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |            | <b>19,69</b> | <b>8,38</b>  | <b>107,96</b> | <b>609,65</b> |
| 302/15                                                    | Каша гречневая рассыпчатая с соусом  | 200/30     | 13,08        | 7,74         | 59,13         | 372,97        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                        | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                       | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                      | <b>505</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |            | <b>16,61</b> | <b>13,08</b> | <b>109,83</b> | <b>646,83</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |            | <b>16,61</b> | <b>13,08</b> | <b>109,83</b> | <b>646,83</b> |
| 173/15                                                    | Каша молочная геркулесовая           | 220/5      | 10,00        | 12,44        | 61,00         | 410,15        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                        | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                       | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                      | <b>500</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                      |            | <b>22,38</b> | <b>14,04</b> | <b>70,18</b>  | <b>513,74</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                       |            | <b>22,38</b> | <b>14,04</b> | <b>70,18</b>  | <b>513,74</b> |
| 204/15                                                    | Макаронные изделия отварные с соусом | 200/30     | 15,77        | 13,40        | 21,35         | 277,06        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                        | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                       | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                      | <b>505</b> |              |              |               |               |

|                                                           |                                                   |            |              |              |               |               |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                   |            | <b>13,93</b> | <b>13,87</b> | <b>101,21</b> | <b>595,22</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>13,93</b> | <b>13,87</b> | <b>101,21</b> | <b>595,22</b> |
| 174/15                                                    | Каша молочная рисовая с маслом сливочным          | 220/5      | 7,32         | 13,23        | 52,38         | 358,54        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>500</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                   |            | <b>19,69</b> | <b>8,38</b>  | <b>107,96</b> | <b>609,65</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>19,69</b> | <b>8,38</b>  | <b>107,96</b> | <b>609,65</b> |
| 302/15                                                    | Каша гречневая рассыпчатая с соусом               | 200/30     | 13,08        | 7,74         | 59,13         | 372,97        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>505</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                   |            | <b>21,04</b> | <b>14,00</b> | <b>59,80</b>  | <b>457,34</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>21,04</b> | <b>14,00</b> | <b>59,80</b>  | <b>457,34</b> |
| 204/15                                                    | Макаронные изделия отварные с соусом              | 200/30     | 15,77        | 13,40        | 21,35         | 277,06        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 4,74         | 0,60         | 28,98         | 140,28        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>505</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                   |            | <b>14,66</b> | <b>6,88</b>  | <b>80,84</b>  | <b>454,30</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>14,66</b> | <b>6,88</b>  | <b>80,84</b>  | <b>454,30</b> |
| 173/15                                                    | Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным | 220/5      | 9,39         | 6,28         | 42,39         | 274,02        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 4,74         | 0,60         | 28,98         | 140,28        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>500</b> |              |              |               |               |
| <b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                   |            | <b>13,09</b> | <b>13,84</b> | <b>97,31</b>  | <b>554,44</b> |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            | <b>13,09</b> | <b>13,84</b> | <b>97,31</b>  | <b>554,44</b> |
| 38/05                                                     | Рис с овощами с соусом                            | 200/30     | 6,48         | 13,20        | 48,48         | 317,76        |
| 376/15                                                    | Чай с сахаром                                     | 200/15     | 0,53         | 0,00         | 9,47          | 40,00         |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 6,08         | 0,64         | 39,36         | 196,68        |
| <b>Итого:</b>                                             |                                                   | <b>505</b> |              |              |               |               |

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)