

Согласовано:

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



Иванов
" 07 " _____ 2025 г.


Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Детское
общественное питание - ДОП"



Е.В. Вахитова
" 07 " _____ февраля _____ 2025 г.


**Меню 4-х недельное для учащихся,
получающих бюджетные средства на питание
в размере 85,15 руб. (завтрак)
(1 - 4 класс)**

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 85,15 руб. (завтрак) 1-4 кл

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесённые к отдельным категориям.

№ 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			17,94	17,44	99,69	631,41
	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				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,84	24,68	81,46	639,10
	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				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,64	34,25	73,99	682,23
	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				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,06	9,57	70,91	501,00
	ЗАВТРАК		20,06	9,57	70,91	501,00
291/15	Плов из филе птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	349,84
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				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,56	16,70	73,09	531,38
	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				

ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,15	19,57	63,60	503,00
	ЗАВТРАК		16,15	19,57	63,60	503,00
210/15	Омлет натуральный	60	5,58	9,93	1,06	123,24
182/15	Каша молочная пшенная (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				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,47	32,04	82,26	691,77
	ЗАВТРАК		18,47	32,04	82,26	691,77
ТТК № 156	Котлета по-Куравински 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				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,01	22,55	80,23	617,43
	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				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,31	33,78	75,19	685,08
	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				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,06	9,57	70,91	501,00
	ЗАВТРАК		20,06	9,57	70,91	501,00
291/15	Плов из филе птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	349,84
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				

ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			17,94	17,44	99,69	631,41
	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			
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,84	24,68	81,46	639,10
	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			
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,64	34,25	73,99	682,23
	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			
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,06	9,57	70,91	501,00
	ЗАВТРАК		20,06	9,57	70,91	501,00
291/15	Шов из филе птицы	50/150	18,01	8,95	36,45	349,84
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			
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,56	16,70	73,09	531,38
	ЗАВТРАК		19,56	16,70	73,09	531,38
ТТК 370	Омлеты 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			

ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,15	19,57	63,60	503,00
	ЗАВТРАК					
210/15	Омлет натуральный	60	16,15	19,57	63,60	503,00
182/15	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	200/5	5,58	9,93	1,06	123,24
378/15	Чай с молоком	150/50/15	7,47	8,09	36,98	252,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,35	15,90	81,00
		20	1,58	0,20	9,66	46,76
Итого:		500				
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,47	32,04	82,26	691,77
	ЗАВТРАК					
ТТК № 156	Котлета по-Куравински с соусом	70/30	18,47	32,04	82,26	691,77
304/15	Рис отварной	150	11,75	23,00	9,13	290,90
	Печенье	20	3,67	5,42	36,67	210,11
376/15	Чай с сахаром	200/15	1,40	3,40	11,80	84,00
	Хлеб пшеничный	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
		20	1,58	0,20	9,66	46,76
Итого:		505				
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,01	22,55	80,23	617,43
	ЗАВТРАК					
271/15	Котлета домашняя с соусом	90/10	23,01	22,55	80,23	617,43
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,57	16,09	9,68	231,85
376/15	Чай с сахаром	200/15	8,60	6,09	38,64	243,75
	Хлеб пшеничный	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
		35	2,77	0,35	16,91	81,83
Итого:		500				
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,31	33,78	75,19	685,08
	ЗАВТРАК					
260/15	Гуляш из свинины	50/50	18,31	33,78	75,19	685,08
312,139/15	Сливочный гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)	75/75	10,64	28,19	2,89	309,00
349/15	Компот из смеси сухофруктов	200	3,06	5,00	16,14	126,38
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,80
		50	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		500				
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,06	9,57	70,91	501,00
	ЗАВТРАК					
			20,06	9,57	70,91	501,00
291/15	Пюре из филе птицы	50/150				
376/15	Чай с сахаром	200/15	18,01	8,95	36,45	349,84
	Хлеб пшеничный	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Фрукт свежий	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого:		535				

При разработке диетического 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)