

Согласовано:

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

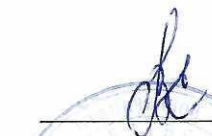
 Иванов

"_07_" февраля 2025 г.

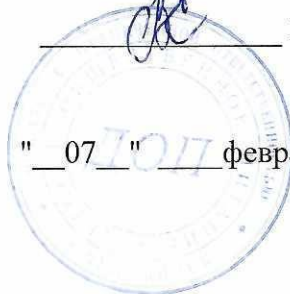


Утверждаю:

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)
(5 - 11 класс)**

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 85,15 руб. (завтрак) 5-11 кл

Категории:

- Дети из малообеспеченных семей;
- Дети с нарушениями здоровья, имеющие заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: заболевания, связанные с недостаточностью питания, не связанные с тяжелой патологией и не требующие специальной диеты (белково-энергетическая недостаточность умеренной и легкой степени (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 44)), и задержку развития, обусловленную белково-энергетической недостаточностью (код по международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ 10 IV E 45);
- Дети из семей, находящихся в социально опасном положении, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- Дети из многодетных семей;
- Дети из семей участников боевых действий.

№ 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			20,89	18,85	108,24	686,16
	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				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,46	27,01	88,80	700,02
	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				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,15	34,39	82,74	724,81
	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				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,25	9,72	78,16	536,07
	ЗАВТРАК		21,25	9,72	78,16	536,07
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	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого:		550				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,42	18,73	85,97	612,63
	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				

ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,01	20,70	72,84	557,75
	ЗАВТРАК		18,01	20,70	72,84	557,75
210/15	Омлет натуральный	60	5,58	9,93	1,06	123,24
182/15	Каша молочная пшенная (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				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,37	33,22	96,86	768,37
	ЗАВТРАК		20,37	33,22	96,86	768,37
ТТК № 156	Котлета по-Курявински 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				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,95	34,44	96,89	807,72
	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				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,36	35,22	82,11	725,30
	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 тушеная)	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				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,25	9,72	78,16	536,07
	ЗАВТРАК		21,25	9,72	78,16	536,07
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	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого:		550				

ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,89	18,85	108,24	686,16
	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				
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,46	27,01	88,80	700,02
	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				
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,15	34,39	82,74	724,81
	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				
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,25	9,72	78,16	536,07
	ЗАВТРАК		21,25	9,72	78,16	536,07
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	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого:		550				
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,42	18,73	85,97	612,63
	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				

ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,01	20,70	72,84	557,75
	ЗАВТРАК					
210/15	Омлет натуральный	60	18,01	20,70	72,84	557,75
182/15	Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным	250/5	5,58	9,93	1,06	123,24
378/15	Чай с молоком	150/50/15	9,33	9,22	46,22	306,75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,35	15,90	81,00
	Итого:	550	1,58	0,20	9,66	46,76
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,37	33,22	96,86	768,37
	ЗАВТРАК					
ГТК № 156	Котлета по-Куравински с соусом	70/30	20,37	33,22	96,86	768,37
304/15	Рис отварной	180	11,75	23,00	9,13	290,90
	Печенье	20	4,38	6,45	44,02	251,64
376/15	Чай с сахаром	200/15	1,40	3,40	11,80	84,00
	Хлеб пшеничный	35	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	550	2,77	0,35	16,91	81,83
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,95	34,44	96,89	807,72
	ЗАВТРАК					
271/15	Котлета домашняя с соусом	100/10	26,95	34,44	96,89	807,72
302/15	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,00	26,66	13,78	350,01
376/15	Чай с сахаром	200/15	10,32	7,31	46,37	292,50
	Хлеб пшеничный	45	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого:	550	3,56	0,45	21,74	105,21
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,36	35,22	82,11	725,30
	ЗАВТРАК					
260/15	Гуляш из свинины	50/50	19,36	35,22	82,11	725,30
312,321/15	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/100	10,64	28,19	2,89	309,00
			4,11	6,44	23,06	166,60
349/15	Компот из смеси сухофруктов	200				
	Хлеб пшеничный	50	0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого:	550	3,95	0,50	24,15	116,90
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,25	9,72	78,16	536,07
	ЗАВТРАК					
			21,25	9,72	78,16	536,07
291/15	Плов из филе птицы	50/150				
376/15	Чай с сахаром	200/15	18,01	8,95	36,45	349,84
	Хлеб пшеничный	35	0,07	0,02	15,00	60,00
	Фрукт свежий	100	2,77	0,35	16,91	81,83
	Итого:	550	0,40	0,40	9,80	44,40

При разработке данного меню были использованы рецепты следующих сборников: Сборник 2015г. Тутьяня 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. Тутьяня 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)