

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №

Директор МАУ "Центр социального питания"

от "___" _____ 2023г.



Шакина С.В.
Шакина С.В.

от "31" января 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
с 01.02.2023 года по 31.05. 2023 года (завтраки 1 и 2 смена для учащихся с 12 до 18 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/7	12,5	6,5	37,4	266,9
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	25/40	9,5	7,7	21,2	191,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5,1	20,7
	Фрукты свежие (апельсин)	153	1,4	0,3	12,4	65,8
	Итого за завтрак:	632	23,5	14,5	76,1	545,0
	2 смена					
ТТК № 79/Ш, ТТК № 19/Ш	Колбаски из говядины, соус красный с кореньями	100 (80/20)	17,1	16,7	18,4	269,8
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5,1	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	55	3,6	0,6	22,6	113,3
	Фрукты свежие (мандарин)	111	0,9	0,3	14,4	58,8
	Итого за завтрак:	653	28,0	25,0	102,9	727,2
Второй день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 288/Ш	Азу с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5,1	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	36	2,4	0,3	14,8	74,2
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8

	Итого за завтрак:	671	18,8	39,3	81,2	765,0
	2 смена					
ТТК № 288/Ш	Азу с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5,1	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	36	2,4	0,3	14,8	74,2
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	Итого за завтрак:	671	18,8	39,3	81,2	765,0
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	15	0,5	0,2	1,1	8,7
ТТК № 150/Ш	Наггетсы куриные, соус сметанный с томатом	80/30	12,7	15,8	2,4	228,5
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	56	3,7	0,6	23,0	115,4
	Итого за завтрак:	561	20,9	24,8	57,4	568,8
	2 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	15	0,5	0,2	1,1	8,7
ТТК № 150/Ш	Наггетсы куриные, соус сметанный с томатом	80/30	12,7	15,8	2,4	228,5
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	56	3,7	0,6	23,0	115,4
	Итого за завтрак:	561	20,9	24,8	57,4	568,8
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	20	0,6	0,2	1,4	11,6
260/2015	Гуляш (говядина)	100 (50/50)	14,6	16,8	2,9	221,0
ТТК № 216/Ш	Греча с овощами	180	10	14,4	49,1	374,4
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5,1	21
	Хлеб Дарницкий йодированный	47	3,1	0,6	19,3	96,8
	Итого за завтрак:	554	28,4	32,0	77,8	724,8
	2 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	20	0,6	0,2	1,4	11,6
ТТК № 216/Ш	Греча с овощами	180	10	14,4	49,1	374,4
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5,1	21

	Хлеб Дарницкий йодированный	47	3,1	0,6	19,3	96,8
	Итого за завтрак:	554	28,4	32,0	77,8	724,8
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
451/2004, ТТК № 12/Ш	Биточки из говядины с соусом красным	110 (80/30)	13,5	12,8	15,3	235,2
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб Дарницкий йодированный	48	3,2	0,5	19,7	98,9
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	668	23,6	21,2	104,3	715,2
	2 смена					
451/2004, ТТК № 12/Ш	Биточки из говядины с соусом красным	110 (80/30)	13,5	12,8	15,3	235,2
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб Дарницкий йодированный	48	3,2	0,5	19,7	98,9
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	668	23,6	21,2	104,3	715,2
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	3,9	6,5	41,1	274,7
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с сыром и маслом	10/20/30	6,7	13,2	10,5	187,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	Итого за завтрак:	615	11,3	20,3	70,3	549,0
	2 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	25	0,8	0,3	1,8	14,5
ТТК № 90/Ш	Колбаски куриные с соусом сметанным с томатом	90/30	13,0	18,5	13,0	266,3
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	50	3,3	0,6	20,5	103,0
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	Итого за завтрак:	720	24,1	27,4	96,4	734,9
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					

	1 смена					
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	38	2,5	0,4	15,6	78,3
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,3	13,8	56,2
	Итого за завтрак:	634	19,2	39,1	82	758,8
	2 смена					
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	38	2,5	0,4	15,6	78,3
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,3	13,8	56,2
	Итого за завтрак:	634	19,2	39,1	82	758,8
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 169/Ш, ТТК № 19/Ш	Котлета "Новость" (из свинины) с соусом красным с кореньями	120 (90/30)	14,1	13,9	10,8	246,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	2,0	0,3	12,3	61,8
	Фрукты свежие (апельсин)	160	1,4	0,3	13,0	68,8
	Итого за завтрак:	690	28,2	24,2	98,9	757
	2 смена					
ТТК № 169/Ш, ТТК № 19/Ш	Котлета "Новость" (из свинины) с соусом красным с кореньями	120 (90/30)	14,1	13,9	10,8	246,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	2,0	0,3	12,3	61,8
	Фрукты свежие (апельсин)	160	1,4	0,3	13,0	68,8
	Итого за завтрак:	690	28,2	24,2	98,9	757
Девятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 2/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160/40	17,6	26,9	49,6	506,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	5,1	20,7

	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак:	551	18,3	27,5	69,0	595,9
	2 смена					
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	100 (50/50)	23,8	13,0	12,7	263,0
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	38	2,5	0,2	15,6	78,3
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	Итого за завтрак:	658	31,5	21,2	100,8	730,7
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	15	0,5	0,2	1,1	8,7
498 2004, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из кури с соусом красным	120 (90/30)	13,6	21,8	16,2	316,0
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	45	3,0	0,5	18,5	92,7
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Итого за завтрак:	570	21,0	30,7	66,8	634,6
	2 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	15	0,5	0,2	1,1	8,7
498 2004, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из кури с соусом красным	120 (90/30)	13,6	21,8	16,2	316,0
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	45	3,0	0,5	18,5	92,7
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Итого за завтрак:	570	21,0	30,7	66,8	634,6
	Итого за 10 дней (1 смена):	6146	213,2	273,5	783,8	6614,1
	Итого за день (1 смена):	614,6	21,3	27,4	78,4	661,4
	Итого за 10 дней (2 смена):	6379	243,7	284,9	868,5	7117,0
	Итого за день (2 смена):	637,9	24,4	28,5	86,9	711,7

Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюд из курицы используется филе грудки цыпленка.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в бульоне в жарочном шкафу.
5. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих овощей.
6. Для составления меню были использованы технико – технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
7. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского 1976г., при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
8. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20, Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 и сборников рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004, 2015 года.
9. Для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ в меню включены блюда из овощей, напитки из ягод.
10. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
11. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб (батон «Нарезной», хлеб «Дарницкий»), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).

Согласовано:

Заместитель директора по производству:

 / Крепышева А.Д./

Исполнитель:

Инженер - технолог:

 / Жабо С.В./

от « 31 » сентября 2023 г.