

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ №

Утверждаю  
Директор МАУ "Центр социального  
питания" \_\_\_\_\_ С.В. Шакина  
от " 15 " августа 2023г.

от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.



### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА  
с 01.09.2023 года по 31.12. 2023 года ( завтраки, обеды и полдники для учащихся с 12 лет и старше)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Первый день:</b>						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	230\10	5,1	8,6	43,0	275,3
ТТК № 416/Ш	Бутерброд с сыром (сыр плавленый "Русич")	30/30	7,3	9,5	15,6	177,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	152	0,6	0,6	14,9	71,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>659</b>	<b>13,1</b>	<b>18,72</b>	<b>78,5</b>	<b>544,4</b>
ОБЕД:						
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\8	8,3	5,5	22,3	177,3
ТТК № 79/Ш, ТТК № 12/Ш	Колбаски из говядины, соус красный	120 (80/40)	14,3	12,3	14,8	230,5
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	58	3,9	0,6	23,8	116,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>816</b>	<b>36,7</b>	<b>27,8</b>	<b>122,0</b>	<b>897,4</b>
ПОЛДНИК:						
ТТК № 103/Ш	Налитушка со сметаной и яйцом	80	7,5	9,2	32,6	270,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,9	0,2	8,3	36,3
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>390</b>	<b>8,6</b>	<b>9,4</b>	<b>45,9</b>	<b>326,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1865</b>	<b>58,4</b>	<b>55,9</b>	<b>246,4</b>	<b>1768,7</b>
<b>Второй день:</b>						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,0	0,9	4,5
ТТК № 16/Ш,	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	Фрукты свежие (груша)	138	0,6	0,5	15,0	58,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>688</b>	<b>18,2</b>	<b>36,44</b>	<b>83,2</b>	<b>728,7</b>

	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник "Ленинградский" с филе куриной грудки	270\10	5,9	4,5	20,1	159,0
ТТК № 433/Ш	Колбаски из кури "Школьные" с соусом молочным	110 (80/30)	15,2	19,1	15,3	294,5
ТТК № 431/Ш	Рататуй из овощей	180	4,6	10,2	20,9	191,4
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	60	4,0	0,7	24,7	120,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>30,0</b>	<b>34,6</b>	<b>98,3</b>	<b>829,7</b>
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	100	8,2	14,0	57,2	404,0
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,6	0,6	15,7	75,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>460</b>	<b>8,9</b>	<b>14,6</b>	<b>87,1</b>	<b>534,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1978</b>	<b>57,1</b>	<b>85,6</b>	<b>268,6</b>	<b>2093,0</b>
<b>Третий день:</b>						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	20	0,2	0,0	0,5	3,6
ТТК № 169/Ш, ТТК № 87/Ш	Котлета "Новость" (из свинины), соус овощной	90\30	13,7	15,5	11,0	259,5
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	48	3,1	0,5	19,7	96,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>668</b>	<b>24,7</b>	<b>23,7</b>	<b>100,7</b>	<b>733,7</b>
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК №3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	270/8	4,1	5,8	13,4	120,2
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	105 (55/50)	10,8	29,6	1,3	315,6
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 52/Ш	Чай "Витаминный" с лимоном	200	0,1	0,0	20,1	80,2
	Хлеб ржано - пшеничный	59	3,9	0,7	24,3	118,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>822</b>	<b>22,7</b>	<b>44,3</b>	<b>85,0</b>	<b>830,2</b>
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилинэм"	80	6,2	8,4	34,1	300,8
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (клюква)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (яблоко)	148	0,6	0,6	14,5	69,6
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>428</b>	<b>6,9</b>	<b>9,0</b>	<b>62,8</b>	<b>425,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1918</b>	<b>54,3</b>	<b>77,0</b>	<b>248,5</b>	<b>1989,7</b>
<b>Четвертый день:</b>						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	170\25	16,4	18,4	16,6	404,8
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,6	0,6	15,7	75,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>17,1</b>	<b>19,0</b>	<b>48,5</b>	<b>545,1</b>

	ОБЕД:					
ТК № 23/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	280\9	5,8	3,4	23,6	155,7
ТТК № 365/Ш	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80\40	17,1	13,5	17,3	257,8
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	60	4,0	0,7	24,7	120,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>849</b>	<b>31,5</b>	<b>25,1</b>	<b>124,7</b>	<b>858,6</b>
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,5	50,0	343,7
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (мандарин)	102	0,8	0,2	7,7	33,7
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>392</b>	<b>8,2</b>	<b>11,2</b>	<b>75,0</b>	<b>442,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1796</b>	<b>56,8</b>	<b>55,3</b>	<b>248,2</b>	<b>1845,9</b>
<b>Пятый день:</b>						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	20	0,2	0,0	0,6	3,0
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Нагетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	14,9	10,5	19,0	233,7
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 ржано - пшеничный йодированный	49	3,2	0,5	20,1	98,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>659</b>	<b>23,1</b>	<b>19,8</b>	<b>78,1</b>	<b>583,9</b>
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/12	6,1	5,2	13,2	127,3
ТТК № 65/Ш, ТТК № 9/Ш	Котлета с овощами (свинина) с соусом сметанным с томатом	80/30	11,3	19,2	15,7	280,9
ТТК № 363/Ш	Макаронны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	53	3,5	0,5	21,7	106,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>27,5</b>	<b>32,4</b>	<b>106,5</b>	<b>836,3</b>
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	70	3,3	3,9	30,4	176,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
Пром.	Зефир "53 элемент" в индивидуальной упаковке	35	0,4	0,0	29,4	112,4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>312</b>	<b>3,8</b>	<b>3,9</b>	<b>64,8</b>	<b>309,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1776</b>	<b>54,4</b>	<b>56,1</b>	<b>249,4</b>	<b>1729,9</b>

<b>Шестой день:</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\8	3,1	6,1	41,1	236,8
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\41	12,1	13,4	22,1	198,5
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	140	4,1	3,5	15,4	109,2
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>609</b>	<b>19,5</b>	<b>23,0</b>	<b>83,6</b>	<b>564,5</b>
<b>ОБЕД:</b>						
124/2004, ТТК № 3/Ш	Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки	250/10	4,6	4,3	15,2	117,9
469/2004	Фрикадельки в соусе (говядина)	80/50	11,9	15,1	13,8	243,6
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	38	2,4	0,4	15,6	76,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>808</b>	<b>29,2</b>	<b>29,3</b>	<b>113,3</b>	<b>837,1</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>						
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	90	7,4	12,6	51,5	363,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>390</b>	<b>8,3</b>	<b>12,8</b>	<b>73,2</b>	<b>452,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1807</b>	<b>57,0</b>	<b>65,1</b>	<b>270,1</b>	<b>1853,6</b>
<b>Седьмой день:</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	20	0,2	0,0	0,5	3,6
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	105 (55/50)	11,3	31,0	1,3	308,2
ТТК № 275/Ш	Рис отварной с шафраном	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	47	3,1	0,5	19,3	94,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>657</b>	<b>19,9</b>	<b>39,1</b>	<b>79,9</b>	<b>733,1</b>
<b>ОБЕД:</b>						
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\13	5,2	5,2	16,5	139,2
ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80\40	16,8	13,6	23,1	281,5
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	62	4,1	0,7	25,5	124,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>30,4</b>	<b>27,8</b>	<b>110,6</b>	<b>817,9</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>						
ТТК № 103/Ш	Налитишка со сметаной и яйцом	80	7,5	9,2	32,6	270,6

ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Фрукты свежие (яблоко)	153	0,7	0,7	15,0	71,9
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>433</b>	<b>8,4</b>	<b>9,9</b>	<b>57,3</b>	<b>381,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1915</b>	<b>58,7</b>	<b>76,8</b>	<b>247,8</b>	<b>1932,3</b>
<b>Восьмой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	22	0,2	0,0	0,7	3,3
	Сыр порционно ("Жаворонки")	16, 25	1,8	2,0	1,8	30,9
451/2004, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая (говядина), соус красный	80\30	13,6	12,9	15,6	232,9
ТТК № 363/Ш	Макаронны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Булочка для бургеров	50	4,2	2,2	30,0	160,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>578,25</b>	<b>26,4</b>	<b>24,5</b>	<b>95,5</b>	<b>711,7</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
ТТК №4/Ш ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	280\15	10,8	6,2	25,0	206,6
ТТК № 291/Ш	Гратен с мясом и овощами (говядина)	250 (40/210)	25,0	20,3	40,5	418,7
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	66	4,4	0,7	27,1	132,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>811</b>	<b>40,3</b>	<b>27,2</b>	<b>103,6</b>	<b>801,3</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	60	4,7	6,3	25,6	225,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (клюква)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,2	8,0	35,0
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>366</b>	<b>5,6</b>	<b>6,5</b>	<b>47,8</b>	<b>316,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1755,25</b>	<b>72,3</b>	<b>58,2</b>	<b>246,9</b>	<b>1829,0</b>
<b>Девятый день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 435/Ш, ТТК № 436/Ш	Запеканка "Вишенка" с соусом "Горячий шоколад"	170\30	11	29,3	35,1	537,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6
	Фрукты свежие (яблоко)	143	0,6	0,6	14,0	67,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>553</b>	<b>11,9</b>	<b>29,9</b>	<b>54,9</b>	<b>627,9</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
ТТК № 5/Ш	Суп рыбный "Мозайка" (минтай)	250/12	7,2	5,9	19,7	161,5
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	100 (50/50)	13,8	15,0	11,8	236,8
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 ржано - пшеничный йодированный	64	4,3	0,7	26,3	128,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>806</b>	<b>29,9</b>	<b>29,0</b>	<b>109,1</b>	<b>819,9</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,9	50,0	343,7

ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (мандарин)	102	0,8	0,2	7,7	33,7
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>392</b>	<b>8,2</b>	<b>11,2</b>	<b>75,0</b>	<b>442,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1751</b>	<b>50,0</b>	<b>70,1</b>	<b>239,0</b>	<b>1890,0</b>
<b>Десятый день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	23	0,2	0,0	0,6	3,4
ТТК № 93/Ш, 600\2004	Биточки рубленные из курицы, запеченные с сырным кремом, соус сметанный	90\30	14,4	23,0	15,5	327,4
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>563</b>	<b>21,1</b>	<b>31,6</b>	<b>72,6</b>	<b>662,4</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гречками	250/17/10	8,3	0,8	20,5	123,9
ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,7	0,6	22,6	110,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>812</b>	<b>33,1</b>	<b>39,1</b>	<b>117,0</b>	<b>954,7</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>					
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	70	3,3	3,9	30,4	176,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
Пром.	Зефир "53 элемент" в индивидуальной упаковке	35	0,4	0,0	29,4	112,4
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>312</b>	<b>3,8</b>	<b>3,9</b>	<b>64,8</b>	<b>309,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1687</b>	<b>58,0</b>	<b>74,6</b>	<b>254,4</b>	<b>1926,8</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>18248,25</b>	<b>577,06</b>	<b>674,72</b>	<b>2519,3</b>	<b>18858,9</b>
	<b>Среднее значение за день:</b>	<b>1824,825</b>	<b>57,7</b>	<b>67,5</b>	<b>251,9</b>	<b>1885,9</b>

## Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотэв.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюд из курицы используется филе грудки цыпленка – бройлера.
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 рецептур 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 рецептур 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 йодированный, хлеб ржано – пшеничный йодированный), 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 « 15 » августа 2023 г.