

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №

от " " 2023г.



С.В. Шакина
2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
с 01.09.2023 года по 31.12. 2023 года (завтраки 1 и 2 смена для учащихся с 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первый день:						
1 смена						
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\10	4,4	8,4	37,4	248,0
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)	151	0,6	0,6	14,8	71,0
	Итого за завтрак:	628	12,4	18,52	72,8	516,7
2 смена						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	20	0,2	0,0	0,5	3,6
ТТК № 79/Ш, ТТК № 12/Ш	Колбаски из говядины, соус красный	110 (80/30)	14,0	11,3	13,9	221,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	133	0,5	0,5	13,0	62,5
	Итого за завтрак:	653	25,8	20,5	96,3	684,9
Второй день:						
1 смена						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
ТТК № 16/Ш,	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
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)	137	0,6	0,5	14,9	57,6
	Итого за завтрак:	662	17,5	35,32	75,4	683,1
2 смена						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9

ТТК № 16/Ш,	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
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)	137	0,6	0,5	14,9	57,6
	Итого за завтрак:	662	17,5	35,32	75,4	683,1
Третий день:						
	1 смена					
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	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	636	23,5	22,5	92,8	685,6
	2 смена					
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	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	636	23,5	22,5	92,8	685,6
Четвертый день:						
	1 смена					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160\30	15,5	17,9	44,2	398,4
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	540	16,2	18,5	75,1	534,0
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,1	0,8	4,2
ТТК № 365/Ш	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80/30	16,9	12,5	16,8	245,6
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	148	0,6	0,6	14,5	69,6

	Итого за завтрак:	678	24,3	19,9	99,9	678,9
Пятый день:						
	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,1	0,8	4,2
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Нагетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	14,9	10,9	19,0	233,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	630	22,0	18,4	70,3	534,4
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,1	0,8	4,2
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Нагетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	14,9	10,9	19,0	233,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	630	22,0	18,4	70,3	534,4
Шестой день:						
	1 смена					
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\6	3,1	4,6	41,1	223,6
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\42	12,1	13,4	23,1	202,5
	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
	Итого за завтрак:	608	19,5	21,5	84,6	555,3
	2 смена					
469/2004	Фрикадельки в соусе (говядина)	80/30	11,3	13,1	12,6	217,6
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	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
	Итого за завтрак:	608	23,8	21,7	99,9	690,4
Седьмой день:						
	1 смена					
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	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Фрукты свежие (груша)	130	0,5	0,4	14,2	54,6
	Итого за завтрак:	625	17,93	38,02	73,5	681,5
	2 смена					
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	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Фрукты свежие (груша)	130	0,5	0,4	14,2	54,6
	Итого за завтрак:	625	17,93	38,02	73,5	681,5
Восьмой день:						
	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
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	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	698	22,9	20,3	90,4	641,5
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
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	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	698	22,9	20,3	90,4	641,5
Девятый день:						
	1 смена					
ТТК № 435/Ш, ТТК № 436/Ш	Запеканка "Вишенка" с соусом "Горячий шоколад"	160\30	10,4	27,7	33,8	509,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6
	Фрукты свежие (яблоко)	156	0,6	0,6	15,3	73,3

	Итого за завтрак:	556	11,3	28,3	54,9	606,5
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	25	0,3	0,0	0,6	4,5
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	105 (55/50)	15,1	15,0	10,8	239,9
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	37	2,4	0,4	15,2	74,0
	Итого за завтрак:	517	21,7	21,7	78,7	603,9
Десятый день:						
	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	46	0,5	0,0	1,2	8,3
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленные из курицы, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,8
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Итого за завтрак:	536	20,8	27,3	71,5	618,0
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	46	0,5	0,0	1,2	8,3
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленные из курицы, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,8
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Итого за завтрак:	536	20,8	27,3	71,5	618,0
	Итого за 10 дней: (1 смена)	6084	186,9	238,5	770,5	5928,7
	Среднее значение за день: (1 смена)	608,4	18,7	23,9	77,1	592,9
	Итого за 10 дней: (2 смена)	6224	218,2	245,3	837,7	6446,8
	Среднее значение за день: (2 смена)	622,4	21,8	24,5	83,8	644,7

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 – 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 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 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:



/ Крегышева А.Д./

Исполнитель:

Инженер - технолог:



/ Жабo С.В./

от « 15 августа 2023 г.