

Согласовано

Утверждаю



Директор МАОУ СОШ №

Директор МАУ "Центр социального питания"

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

от "31" января 2023г.

Т.Б. Воеводина
 Т.Б. Воеводина



С.В. Шакина
 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 пшеничная 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 № 353/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 курицы 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 курицы 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 сборники 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).

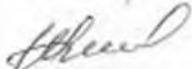
Согласовано:

Заместитель директора по производству:

Исполнитель:

Инженер - технолог:


_____/ Крепышева А.Д./


_____/ Жабо С.В./

от « 31 » сентября 2023 г.

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №

Директор МАУ "Центр социального питания"



Т.Б. Векселева
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, обеды и полдники для учащихся с 12 до 18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшениная 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
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми с филе куриной грудки	250/6	7,1	4,4	17,8	140,5
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 № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	66	4,4	0,7	27,1	136,0
	Итого за обед:	802	35,1	29,2	115,4	849,7
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 103/Ш	Налитушка со сметаной и яйцом	80	7,5	9,2	32,6	270,6
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,5	0,5	13,2	63,5
	Итого за полдник:	415	8,7	10,0	57,2	379,7
	Итого за день:	1849	67,3	53,7	248,7	1774,4
Второй день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 268/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
	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник «Ленинградский» с филе куриной грудки	250/5	4,3	4,5	20,1	141,5
498/2004, ТТК № 22/Ш	Котлета рубленая из кур, соус молочный	70/30	10,8	17,3	13,2	252,0
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 Дарницкий йодированный	67	4,4	0,7	27,5	138,0
	Итого за обед:	802	29,8	32,0	129,5	931,1
	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 (мандарин)	104	0,8	0,3	13,8	55,1
	Итого за полдник:	404	9,1	14,3	85,2	514,5
	Итого за день:	1877	57,7	85,6	295,9	2210,6
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
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
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК №3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	250/13	5,0	4,4	12,4	116,2
ТТК № 255/Ш, ТТК № 12/Ш	Оладьи из печени с соусом красным	110 (80/30)	17,7	18,5	8,1	272,1
ТТК № 262/Ш	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	61	4,0	0,7	25,0	125,7
	Итого за обед:	814	33,1	31,0	98,9	822,6
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	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)	142	0,6	0,6	13,9	66,7

	Итого за полдник:	422	6,9	9,0	62,2	422,9
	Итого за день:	1797	60,9	64,8	218,5	1814,3
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
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	21
	Хлеб Дарницкий йодированный	47	3,1	0,6	19,3	96,8
	Итого за завтрак:	554	28,4	32,0	77,7	724,8
	ОБЕД:					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250/8	6,7	5,1	18,4	145,9
ТТК № 365/Ш	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80/30	16,9	12,5	16,8	245,6
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	55	3,6	0,6	22,6	113,3
	Итого за обед:	803	39,5	37,3	121,9	984,2
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,9	50,0	343,7
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,9	0,3	14,3	58,3
	Итого за полдник:	400	8,2	11,2	76,8	452,0
	Итого за день:	1757	76,1	80,5	276,4	2161,0
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
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
	ОБЕД:					
93/2015	Щи по - уральски	250	2,3	5,2	7,9	89,0
ТТК № 376/Ш	Филе куры в овощном соусе	95 (45/50)	8,5	14,3	20,1	230,1
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 Дарницкий йодированный	65	4,3	0,7	26,7	133,9
	Итого за обед:	790	25,4	29,7	123,4	852,6
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	75	3,5	4,2	32,6	189,2
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсинами	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	132	0,5	0,5	12,9	62,0
	Итого за полдник:	407	4,1	4,7	61,7	316,3
	Итого за день:	1865	53,1	55,6	289,4	1884,1

Шестой день:

	ЗАВТРАК:					
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
	ОБЕД:					
124/2004, ТТК № 3/Ш	Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки	250/13	4,9	4,3	15,2	161,1
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 № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	37	2,4	0,4	14,8	76,2
	Итого за обед:	800	26,8	30,6	97,9	818,2
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 108/Ш	Ватрушка со сметанным кремом	70	5,0	17,4	25,6	287,9
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,3	13,0	53,0
	Итого за полдник:	375	5,9	17,7	43,6	361,6
	Итого за день:	1808	43,2	66,1	218,8	1670,9

Седьмой день:

	ЗАВТРАК:					
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
	ОБЕД:					

ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250/5	5,0	7,6	35,1	228,6
ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80/30	16,5	12,9	19,3	259,3
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	56	3,7	0,6	23,0	115,5
	Итого за обед:	806	29,1	29,3	108,3	820,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 103/Ш	Налигущка со сметаной и яйцом	100	9,4	11,5	40,8	338,2
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,1	0,0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	131	0,5	0,5	12,8	61,6
	Итого за полдник:	431	10,0	12,0	69,8	464,9
	Итого за день:	1871	58,3	80,4	260,1	2044,0
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
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
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми с филе куриной грудки	260/5	7,5	5,5	22,3	173,4
ТТК № 291/Ш	Гратен с мясом и овощами (говядина) 2 вариант	270 (40/230)	25,0	20,3	40,5	452,2
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	65	4,3	0,7	26,7	134,0
	Итого за обед:	800	37,1	26,6	106,8	824,4
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 375/Ш	Булочка "Забава"	75	7,7	5,0	35,0	216,0
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (груша)	140	0,6	0,2	19,5	92,4
	Итого за полдник:	415	8,4	5,2	68,7	363,8
	Итого за день:	1860	72,8	59,5	266,4	1909,5
Девятый день:						
	Завтрак:					
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
	ОБЕД:					
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	280	6,1	7,2	15,2	145,0
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	41	2,7	0,2	16,8	84,5
	Итого за обед:	801	37,2	27,8	103,5	816,1
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,9	50,0	338,7
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,2	0,0	10,8	44,0
	Фрукты свежие (мандарин)	113	0,9	0,3	14,7	59,9
	Итого за полдник:	403	8,2	11,2	75,5	442,6
	Итого за день:	1755	63,7	66,5	248,0	1854,6
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	15	0,5	0,1	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	30,6	66,8	634,6
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	250/15/10	7,8	0,8	20,5	121,3
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 № 246/Ш	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	9,8	39,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	58	3,8	0,6	23,8	119,5
	Итого за обед:	813	32,4	39,0	108,4	923,8
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	75	3,8	4,5	34,9	189,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	5,1	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	158	0,6	0,6	15,5	74,3
	Итого за полдник:	438	4,5	5,1	55,5	284,2
	Итого за день:	1821	58,0	74,7	230,7	1842,6
	Итого за 10 дней:	18260	611,1	687,5	2552,9	19166,1
	Среднее значение за день:	1826	61,1	68,7	255,3	1916,6

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 сборники 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 «Нарезной», хлеб «Дарницкий»), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).

Согласовано:

Заместитель директора по производству:

Исполнитель:

Инженер - технолог:

 / Крепышева А.Д./
 / Жабо С.В./

от «31» января 2023 г.