

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №

Т.Б. Вячеславова



Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"

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 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	4,4	4,8	37,4	215
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	25/35	9,1	7,6	18,6	178,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5,1	20,7
	Фрукты свежие (апельсин)	162	1,5	0,3	13,1	69,7
	Итого за завтрак:	634	15,13	12,72	74,2	483,9
ОБЕД:						
139/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми с филе куриной грудки	250/5	6,3	4,4	17,8	140,0
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	Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	42	2,8	0,5	17,2	86,5
	Итого за обед:	747	31,6	27,8	98,4	755,6
ПОЛДНИК:						
ТТК № 103/Ш	Налитышка 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:	1796	55,4	50,5	229,8	1619,2
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 288/Ш	Азу с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7

511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5,1	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	31	2,0	0,3	12,7	63,9
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	646	17,73	38,12	72,4	713,8
	ОБЕД:					
132/2004	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	20,1	134,9
498/2004, ТТК № 22/Ш	Котлета рубленая из кури, соус молочный	80/30	12,2	19,6	14,7	284,0
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 Дарницкий йодированный	25	1,7	0,3	10,3	51,5
	Итого за обед:	730	25,5	32,3	105,2	814,2
	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:	1780	52,3	84,7	262,8	2042,5
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	10	0,3	0,1	0,7	5,8
ТТК № 150/Ш	Наггетсы куриные, соус сметанный с томатом	80/30	12,7	15,8	2,4	228,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	37	2,4	0,4	15,2	76,2
	Итого за завтрак:	507	19,3	23,4	51,3	519,6
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК №3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	250/10	4,8	4,4	12,4	112,2
ТТК № 255/Ш, ТТК № 12/Ш	Оладьи из печени с соусом красным	110 (80/30)	17,7	18,5	8,1	272,1
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	49	3,3	0,6	20,1	100,9
	Итого за обед:	769	31,2	29,7	86,9	749,7
	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:	1698	57,4	62,1	200,4	1692,2
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	150	8,3	12	40,9	312
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	21
	Хлеб Дарницкий йодированный	49	3,3	0,6	20,1	100,9
	Итого за завтрак:	526	26,9	29,6	70,3	666,5
	ОБЕД:					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250/5	6,1	5,1	18,4	141,9
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
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	57	3,8	0,6	23,4	117,4
	Итого за обед:	772	38,4	36,1	115,0	938,7
	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:	1698	73,5	76,9	262,1	2057,2
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
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб Дарницкий йодированный	32	2,1	0,5	13,1	65,9
	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак:	638	21,6	20,1	92,2	645,6
	ОБЕД:					
93/2015	Щи по - уральски	250	2,3	5,2	7,9	89,0
ТТК № 376/Ш	Филе кури в овощном соусе	95 (45/50)	8,5	14,3	20,1	230,1
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 Дарницкий йодированный	39	2,6	0,4	16,0	80,3
	Итого за обед:	734	22,0	27,8	104,1	743,2
	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:	1779	47,7	52,6	258,0	1705,1
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3,1	4,4	41,1	217
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 (груша)	151	0,6	0,2	19,2	99,7
	Итого за завтрак:	621	10,5	17,8	75,8	525,2
	ОБЕД:					
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
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	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	2,0	0,3	12,3	61,8
	Итого за обед:	760	25,0	29,3	88,3	716,5
	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:	1756	41,4	64,8	207,7	1603,3
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	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	44	2,9	0,5	18,0	90,6
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,3	13,8	56,2
	Итого за завтрак:	610	18,9	38	76,7	725,5

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	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	20	1,3	0,2	8,2	41,2
	Итого за обед:	740	26,1	27,5	89,2	713,3
ПОЛДНИК:						
ТТК № 103/Ш	Налитушка 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:	1781	55,0	77,5	235,7	1903,7
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	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	22	1,5	0,2	9,0	45,3
	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,5	0,3	13,8	73,1
	Итого за завтрак:	662	26,1	22,5	87,8	689,0
ОБЕД:						
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,5	22,3	166,8
ТТК № 291/Ш	Гратен с мясом и овощами (говядина) 2 вариант	250 (40/210)	25,0	20,3	40,5	418,7
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	33	2,2	0,4	13,5	68,0
	Итого за обед:	733	33,7	26,3	93,6	718,3
ПОЛДНИК:						
ТТК № 375/Ш	Булочка "Забавка"	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:	1810	68,2	54,0	250,1	1771,1
Девятый день:						
Завтрак:						
ТТК № 2/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	150/30	16,8	18,1	44,2	406

ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Фрукты свежие (мандарин)	113	0,9	0,3	14,7	59,9
	Итого за завтрак:	503	17,8	18,4	64,0	486,9
	ОБЕД:					
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	3,0	5,2	13,2	111,5
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	100 (50/50)	23,8	13,0	12,7	263,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	27	1,8	0,3	11,1	55,6
	Итого за обед:	727	32,5	24,7	88,1	708,1
	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:	1633	58,5	54,3	227,6	1637,6
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из кури, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	50	3,3	0,6	20,5	103,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Итого за завтрак:	500	20,3	27,4	61,2	578,2
	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	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 246/Ш	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	9,8	39,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	32	2,1	0,4	13,1	65,9
	Итого за обед:	757	29,0	37,2	89,1	814,4
	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:	1695	53,9	69,7	205,8	1676,8
	Итого за 10 дней:	17426	563,3	647,1	2340,0	17708,7
	Среднее значение за день:	1742,6	56,3	64,7	234,0	1770,9

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 завтранов и обедов возможно включение свежих овощей.
6. Для составления меню были использованы техника – 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 » января 2023 г.

Согласовано

Утверждаю



Директор МАОУ СОШ №

Директор МАУ "Центр социального питания"

для
ДОКУМЕНТОВ

от

Т.Б. Вегелева
от "31" января 2023г.

Шакина С.В.
от "31" января 2023г.

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 7 до 11 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	200/5	4,4	4,8	37,4	215
ТТК № 46/Ш	Бургерброд с сыром	25/35	9,1	7,6	18,6	178,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5,1	20,7
	Фрукты свежие (апельсин)	162	1,5	0,3	13,1	69,7
	Итого за завтрак:	634	15,13	12,72	74,2	483,9
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	Макаронаты отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
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)	112	0,9	0,3	14,6	59,4
	Итого за завтрак:	624	27,0	23,8	96,0	683,7
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	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5,1	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	31	2,0	0,3	12,7	63,9
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	646	17,73	38,12	72,4	713,8

	2 смена					
ТТК № 288/Ш	Азу с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5,1	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	31	2,0	0,3	12,7	63,9
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	646	17,73	38,12	72,4	713,8
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	10	0,3	0,1	0,7	5,8
ТТК № 150/Ш	Наггетсы куриные, соус сметанный с томатом	80/30	12,7	15,8	2,4	228,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	37	2,4	0,4	15,2	76,2
	Итого за завтрак:	507	19,3	23,4	51,3	519,6
	2 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	10	0,3	0,1	0,7	5,8
ТТК № 150/Ш	Наггетсы куриные, соус сметанный с томатом	80/30	12,7	15,8	2,4	228,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	37	2,4	0,4	15,2	76,2
	Итого за завтрак:	507	19,3	23,4	51,3	519,6
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	150	8,3	12	40,9	312
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	21
	Хлеб Дарницкий йодированный	49	3,3	0,6	20,1	100,9
	Итого за завтрак:	526	26,9	29,6	70,3	666,5
	2 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	20	0,6	0,2	1,4	11,6
ТТК № 216/Ш	Греча с овощами	150	8,3	12	40,9	312
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	21
	Хлеб Дарницкий йодированный	49	3,3	0,6	20,1	100,9

	Итого за завтрак:	526	26,9	29,6	70,3	666,5
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
451/2004, ТТК № 12/III	Биточки из говядины с соусом красным	110 (80/30)	13,5	12,8	15,3	235,2
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб Дарницкий йодированный	32	2,1	0,5	13,1	65,9
	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак:	638	21,6	20,1	92,2	645,6
	2 смена					
451/2004, ТТК № 12/Ш	Биточки из говядины с соусом красным	110 (80/30)	13,5	12,8	15,3	235,2
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб Дарницкий йодированный	32	2,1	0,5	13,1	65,9
	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак:	638	21,6	20,1	92,2	645,6
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3,1	4,4	41,1	217
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 (груша)	151	0,6	0,2	19,2	99,7
	Итого за завтрак:	621	10,5	17,8	75,8	525,2
	2 смена					
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	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	51	3,4	0,6	20,9	105,1
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,2	19,2	99
	Итого за завтрак:	676	22,4	25,5	93,4	711,6
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	150	3,7	6,2	38,6	228

ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	44	2,9	0,5	18,0	90,6
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,3	13,8	56,2
	Итого за завтрак:	610	18,9	38	76,7	725,5
	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	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	44	2,9	0,5	18,0	90,6
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,3	13,8	56,2
	Итого за завтрак:	610	18,9	38	76,7	725,5
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	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	22	1,5	0,2	9,0	45,3
	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,5	0,3	13,8	73,1
	Итого за завтрак:	662	26,1	22,5	87,8	689,0
	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	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	22	1,5	0,2	9,0	45,3
	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,5	0,3	13,8	73,1
	Итого за завтрак:	662	26,1	22,5	87,8	689,0
Девятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 2/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	150/30	16,8	18,1	44,2	406
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Фрукты свежие (мандарин)	113	0,9	0,3	14,7	59,9
	Итого за завтрак:	503	17,8	18,4	64,0	486,9
	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	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	38	2,5	0,4	15,6	78,3
	Фрукты свежие (яблоко)	145	0,6	0,6	14,2	68,2
	Итого за завтрак:	633	30,8	20,2	93,6	687,5
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из курицы, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	50	3,3	0,6	20,5	103,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Итого за завтрак:	500	20,3	27,4	61,2	578,2
	2 смена					
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из курицы, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	50	3,3	0,6	20,5	103,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Итого за завтрак:	500	20,3	27,4	61,2	578,2
	Итого за 10 дней (1 смена):	5847	194,3	248,0	725,9	6034,2
	Итого за день (1 смена):	584,7	19,4	24,8	72,6	603,4
	Итого за 10 дней (2 смена):	6022	231,0	268,6	794,9	6621,0
	Итого за день (2 смена):	602,2	23,1	26,9	79,5	662,1

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:


/ Крепышева А.Д./

Исполнитель:

Инженер - технолог:


/ Жабо С.В./

от « 31 » января 2023 г.