

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №

Утверждаю
Директор МАУ "Центр социального
питания" *Шкина*
С.В. Шакина
от "09" января 2024г.



от "09" января 2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений города Череповца
с 01.01.2024 года по 31.05. 2024 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	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшеничная	200	4,4	2,9	37,4	193,3
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	5,4	20,4	163,2
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	140	4,1	3,5	15,4	109,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\6	0,1	0,0	5,1	20,8
	Фрукты свежие (яблоко)	128	0,5	0,5	12,5	60,2
	Итого за завтрак:	734	17,5	12,3	90,8	546,7
ОБЕД:						
124/2004, ТТК № 3/Ш	Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки	250/8	4,0	4,3	15,2	114,7
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	250	17,0	30,3	47,3	529,9
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	19,8	80,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	47	3,1	0,5	19,3	94,0
	Итого за обед:	755	24,3	35,1	101,6	818,6
ПОЛДНИК:						
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	70	8,3	8,9	21,6	199,9
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Фрукты свежие (мандарин)	105	0,8	0,2	7,9	34,7
	Итого за полдник:	375	9,2	9,1	40,5	278,6
	Итого за день:	1864	51,0	54,5	232,9	1625,9
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	15	0,5	0,2	1,1	8,7
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	105 (55/50)	15,2	15,0	10,8	239,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,8

	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	42	2,7	0,4	17,2	84,0
	Итого за завтрак:	547	28,5	25,0	85,6	687,3
	ОБЕД:					
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\9	4,5	5,2	16,5	133,9
ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80\40	16,8	13,6	25,1	289,5
520/2004, ТТК № 13/Ш	Пюре картофельное, огурец соленый	180\15	3,9	8,2	26,2	198,2
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,6	110,0
	Итого за обед:	829	29,1	27,7	107,7	796,4
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 304/Ш	Булочка с изюмом	80	7,5	10,8	24,4	224,8
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (клюква)	200	0,1	0,0	13,8	55,4
	Фрукты свежие (яблоко)	129	0,5	0,5	11,2	51,3
	Итого за полдник:	409	8,1	11,3	49,4	331,5
	Итого за день:	1785	65,7	64,0	242,7	1815,2
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,3	2
ТТК № 453/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из свинины, соус красный	90\30	10,1	24,1	12,4	306,9
ТТК № 363/Ш	Макароньы отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Сыр "Жаворонки" в индивидуальной упаковке	16,25	1,8	2,0	1,8	30,9
	Булочка для бургера	50	4,2	2,2	30,0	160,0
	Итого за завтрак:	586,25	22,7	35,7	91,9	784,8
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\10	9,5	5,5	22,3	183,4
ТТК № 457/Ш, 601/2004	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный с томатом	230/50	14,5	20,7	46,9	433,0
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	43	2,8	0,4	17,6	86,0
	Итого за обед:	783	27,0	26,7	99,6	753,9
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	80	9,0	10,9	24,1	230,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Фрукты свежие (яблоко)	141	0,6	0,6	13,8	66,3
	Итого за полдник:	421	10,3	11,8	49,3	342,4
	Итого за день:	1790,25	60,0	74,2	239,1	1881,1

Четвертый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 435, ТТК № 436	Запеканка "Вишенка" с соусом "Горячий шоколад"	160\30	16,8	20,3	54,3	467,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	124	0,5	0,5	12,2	58,3
	Итого за завтрак:	519	17,4	20,8	71,5	545,8
ОБЕД:						
ТТК № 91/Ш	Суп рыбный "Школьный"	250\15	7,7	4,0	17,4	136,8
ТТК № 227/Ш, 600/2004	Зразы рубленые, соус сметанный	90\30	12,5	17,1	12,3	253,1
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,6	110,0
	Итого за обед:	820	28,7	29,2	118,2	850,5
ПОЛДНИК:						
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	80	8,9	9,8	22,2	212,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	13,8	55,4
	Фрукты свежие (яблоко)	143	0,6	0,6	14,0	67,2
	Итого за полдник:	423	9,6	10,4	50,0	335,2
	Итого за день:	1762	55,7	60,4	239,7	1731,5
Пятый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,3	2
ТТК № 93/Ш, ТТК № 19/Ш	Биточки рубленые из куры, запеченные под сырным кремом, соус красный с кореньями	80\20	12,8	18,8	14,4	277,4
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 53/Ш	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	10,0	41,2
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,6	110,0
	Итого за завтрак:	550	20,6	27,6	73,2	626,8
ОБЕД:						
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/8	4,1	5,3	13,1	116,6
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	100 (50/50)	13,2	15,4	27,3	300,6
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	51	3,3	0,5	20,9	102,0
	Итого за обед:	794	30,7	30,6	117,7	874,4

	ПОЛДНИК:					
ТТК № 303/Ш	Ватрушка с повидлом ягодным	75	7,4	8,2	18,8	190,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за полдник:	375	8,5	8,5	43,6	288,3
	Итого за день:	1719	59,8	66,7	234,5	1789,5
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\6	6,0	9,3	43,0	293,2
ТТК № 416/Ш	Бутерброд с сыром "Русич"	30/30	7,3	9,5	15,6	177,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (мандарин)	104	0,8	0,2	7,8	34,3
	Итого за завтрак:	575	14,2	19,0	71,4	524,9
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	250/13/10	7,2	0,8	20,5	118,8
ТТК № 460/Ш	Тефтели из свинины	80\40	9,0	18,9	12,1	254,5
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	19,8	80,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	51	3,3	0,5	20,9	102,0
	Итого за обед:	824	29,7	29,6	124,7	890,1
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	80	9,5	10,2	24,7	228,5
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	11,5	47,7
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	Итого за полдник:	420	10,3	10,9	49,9	342,0
	Итого за день:	1819	54,2	59,5	246,0	1757,0
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,3	2
ТТК № 16/Ш	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	45	2,9	0,5	18,5	90,0
	Фрукты свежие (яблоко)	138	0,6	0,6	13,5	64,9
	Итого за завтрак:	683	20,7	36,7	82,6	750,9
	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 371/Ш	Рассольник "Ленинградский" со свиной	250\5	3,7	5,9	20,1	151,2

ТТК № 462/Ш	Колбаски куриные с соусом красным	80\40	13,5	10,1	42,7	315,7
ТТК № 232/Ш	Рагу овощное	180	4,6	10,2	20,9	191,4
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	13,8	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	45	2,9	0,5	18,5	90,0
	Итого за обед:	800	24,8	26,7	116,0	803,7
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 103/Ш	Налитушка со сметаной и яйцом	80	6,5	8,4	24,4	199,2
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Напиток кефирный фруктовый в индивидуальной упаковке	140	3,9	3,5	15,4	107,8
	Итого за полдник:	420	10,5	11,9	44,8	327,0
	Итого за день:	1903	56,0	75,3	243,4	1881,6
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 169/Ш	Котлета "Новость" (из свинины)	100	13,0	27,8	13,4	355,8
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	645	20,0	36,0	89,7	770,9
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК № 371/Ш	Суп из овощей со свининой	250/7	3,8	6,6	12,4	125,3
ТТК № 459/Ш, 600/2004	Ежики рыбные, соус сметанный	80\20	11,7	7,3	17,0	183,1
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	44	2,9	0,4	18,0	88,0
	Итого за обед:	781	22,3	22,5	84,3	636,6
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	80	9,0	10,9	24,1	230,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Фрукты свежие (яблоко)	141	0,6	0,6	13,8	66,3
	Итого за полдник:	421	10,3	11,8	49,3	342,4
	Итого за день:	1847	52,6	70,3	223,3	1749,9
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	170\30	16,5	18,8	45,3	416,9
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,14	0	16,2	65,1

	Фрукты свежие (яблоко)	129	0,5	0,5	12,6	62,0
	Итого за завтрак:	512	17,1	19,3	74,1	544,0
	ОБЕД:					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\11	3,6	3,1	21,1	128,8
ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски (свинина)	100 (50/50)	10,6	18,0	2,9	215,8
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	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Итого за обед:	781	27,1	31,0	109,1	824,2
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	80	8,9	9,8	22,2	212,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	13,8	55,4
	Фрукты свежие (яблоко)	143	0,6	0,6	14,0	67,2
	Итого за полдник:	423	9,6	10,4	50,0	335,2
	Итого за день:	1716	53,8	60,7	233,2	1703,4
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	20	0,1	0	0,4	2,6
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Нагетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	10,9	10,8	26,2	245,6
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	48	3,1	0,5	19,7	96,0
	Итого за завтрак:	558	18,1	19,5	77,2	560,4
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\11	9,2	5,5	22,3	181,4
ТТК № 65/Ш, 600//2004	Котлета с овощами (свинина), соус сметанный с томатом	100 (80/20)	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	39	2,5	0,4	16,0	78,0
	Итого за обед:	780	29,6	32,6	109,9	862,4
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 303/Ш	Ватрушка с повидлом ягодным	75	7,4	8,2	18,8	190,5
ТТК № 249/Ш	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	5,1	20,8
	Фрукты свежие (мандарин)	102	0,8	0,2	7,7	33,7
	Итого за полдник:	384	8,3	8,4	31,6	245,0
	Итого за день:	1722	56,0	60,5	218,7	1667,8
	Итого за 10 дней:	17927,25	564,87	646,14	2353,5	17602,9
	Среднее значение за день:	1792,725	56,5	64,6	235,4	1760,3

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 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. Для увеличения потребления йода 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 «09» января 2024 г.