

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №

от " " 2023г.



Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"

С.В. Шакина
от "15 августа" 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 12 лет и старше)

№ 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 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
	Итого за завтрак:	659	13,1	18,72	78,5	544,4
	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	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	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	Фрукты свежие (яблоко)	132	0,5	0,5	12,9	62,0
	Итого за завтрак:	682	27,2	22,5	101,6	729,7
Второй день:						
	1 смена					
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	23,2	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
	Итого за завтрак:	688	18,2	36,44	83,2	728,7
	2 смена					
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
	Итого за завтрак:	688	18,2	36,44	83,2	728,7
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	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
	Итого за завтрак:	668	24,7	23,7	100,7	733,7
	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	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
	Итого за завтрак:	668	24,7	23,7	100,7	733,7
Четвертый день:						
	1 смена					
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
	Итого за завтрак:	555	17,1	19,0	48,5	545,1
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,0	0,9	4,5
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	30	2,0	0,3	12,3	60,0

	Фрукты свежие (яблоко)	139	0,6	0,6	13,6	65,3
	Итого за завтрак:	699	24,6	21,9	103,2	712,7
Пятый день:						
	1 смена					
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	10,9	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
	Итого за завтрак:	659	23,1	19,8	78,1	583,9
	2 смена					
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	10,9	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
	Итого за завтрак:	659	23,1	19,8	78,1	583,9
Шестой день:						
	1 смена					
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
	Итого за завтрак:	609	19,5	23,0	83,6	564,5
	2 смена					
469/2004	Фрикадельки в соусе (говядина)	80/30	11,3	13,1	12,6	217,6
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	43	2,8	0,4	17,6	86,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	633	25,2	23,2	106,4	736,2
Седьмой день:						
	1 смена					

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
	Итого за завтрак:	657	19,9	39,1	79,9	733,1
	2 смена					
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
	Итого за завтрак:	657	19,9	39,1	79,9	733,1
Восьмой день:						
	1 смена					
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	Макароны 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
	Итого за завтрак:	578,25	26,4	24,5	95,5	711,7
	2 смена					
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	Макароны 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
	Итого за завтрак:	578,25	26,4	24,5	95,5	711,7
Девятый день:						
	1 смена					
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
	Итого за завтрак:	553	11,9	29,9	54,9	627,9
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	15	0,2	0,0	0,4	2,7
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	105 (55/50)	15,1	15,0	10,8	239,9
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	53	3,4	0,5	21,7	106,0
	Итого за завтрак:	553	23,3	23,0	92,7	679,7
Десятый день:						
	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	23	0,2	0,0	0,6	3,4
ТТК № 93/Ш, 600\2004	Биточки рубленые 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
	Итого за завтрак:	563	21,1	31,6	72,6	662,4
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	23	0,2	0,0	0,6	3,4
ТТК № 93/Ш, 600\2004	Биточки рубленые 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
	Итого за завтрак:	563	21,1	31,6	72,6	662,4
	Итого за 10 дней: (1 смена)	6173,25	198,2	254,6	757,9	6296,8
	Среднее значение за день: (1 смена)	617,3	19,8	25,5	75,8	629,7
	Итого за 10 дней: (2 смена)	6362,25	231,7	265,5	902,7	6956
	Среднее значение за день: (2 смена)	636,2	23,2	26,6	90,3	695,6

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 – 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:

Исполнитель:

Инженер - технолог:

 / Крепышева А.Д./
 / Жабо С.В./

от « 15 » августа 2023 г.