Согла	совано	
Дирен	тор МАО	У СОШ №
от "	11.	2023r

Утверждаю	У "Центр социального
питания	o. L
* (MAY "LICH"	С.В. Шакина Серсина 2023г.
1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<u>eforna</u> 2023r.

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 порции (r) Б ж у а Первый день: 1 смена 230\10 5,1 8,6 43,0 ТКК № 9/Ш, СТК № 420/Ш Каша молочная пшенная с маслом сливочным 230\10 5,1 8,6 43,0 43,0 ТКК № 249/Ш Бутерброд с сыром (сыр плавленый "Русич") 30/30 7,3 9,5 15,6 15,0 15,6 15,6 15,6 15,6 15,6 15,6 15,6 15,6 15,6 15,6 15,0 15,6 15,0 15,0 15,0 15,0 15,0 15,0 15,0			Macca	Пище	евые веще	Энергетическ	
ТТК № 9/Ш, ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш Каша молочная пшенная с маслом сливочным 230\10 5,1 8,6 43,0 ТТК № 416/Ш Бутерброд с сыром (сыр плавленый "Русич") 30/30 7,3 9,5 15,6 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и лимоном 200\7 0,1 0,0 5,0 Фрукты свежие (яблоко) 152 0,6 0,6 14,9 Итого за завтрак: 659 13,1 18,72 78,5 ТК № 13/Ш Овощи порционно (помидор свежий) 20 0,2 0,0 0,5 ТК № 79/Ш, ТК № 13/Ш Колбаски из говядины, соус красный 120 (80/40) 14,3 12,3 14,8 297/2004 Каша гречневая рассыпчатая 180 10,0 9,4 51,4 ТК № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (яблоко) 132 0,5 0,5 12,9 Итого за завтрак: 1 смена 100 0,0 0,9	рец.	Наименование блюда	10 Printed States St. Colores	Б	. * K	У	ая ценность
ТТК № 9/Ш, ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш Каша молочная пшенная с маслом сливочным 230\10 5,1 8,6 43,0 ТТК № 416/Ш Бутерброд с сыром (сыр плавленый "Русич") 30/30 7,3 9,5 15,6 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и лимоном 200\7 0,1 0,0 5,0 Фрукты свежие (яблоко) 152 0,6 0,6 14,9 Итого за завтрак: 659 13,1 18,72 78,5 ТК № 13/Ш Овощи порционно (помидор свежий) 20 0,2 0,0 0,5 ТК № 79/Ш, ТК № 13/Ш Колбаски из говядины, соус красный 120 (80/40) 14,3 12,3 14,8 297/2004 Каша гречневая рассыпчатая 180 10,0 9,4 51,4 ТК № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (яблоко) 132 0,5 0,5 12,9 Итого за завтрак: 1 смена 100 0,0 0,9	 ый день:	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	***************************************				(ккал)
ТТК № 420/Ш Сливочным 5,1 8,6 43,0 ТТК № 416/Ш Бутерброд с сыром (сыр плавленый "Русич") 30/30 7,3 9,5 15,6 ТТК № 416/Ш Чай с сахаром и лимоном 200\7 0,1 0,0 5,0 Фрукты свежие (яблоко) 152 0,6 0,6 14,9 Итого за завтрак: 659 13,1 18,72 78,5 Совет 13,1 18,0 Совет 14,9 Совет 13,1 18,0 Совет 14,9 С		1 смена				8	
ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и лимоном 200\7 0,1 0,0 5,0 Фрукты свежие (яблоко) 152 0,6 0,6 14,9 Имого за завтрак: 659 13,1 18,72 78,5 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (помидор свежий) 20 0,2 0,0 0,5 ТТК № 79/Ш, ТТК № 12/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 ТТК № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 ТТК № 246/Ш Напиток апельсиновый 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (яблоко) 132 0,5 0,5 12,9 Имого за завтрак: 682 27,2 22,5 101,6 ВтК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 5,8 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Имого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2		7.5 L.C. 3-617	230\10	5,1	8,6	43,0	275,3
Фрукты свежие (яблоко) 152 0,6 0,6 14,9 Итого за завтрак: 659 13,1 18,72 78,5 11,1 № 13/Ш Овощи порционно (помидор свежий) 20 0,2 0,0 0,5 11,1 № 79/Ш, ТТК № 12/Ш Каша гречневая рассыпчатая 180 10,0 9,4 51,4 11,1 № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 12,3 12,3 12,3 12,3 12,3 12,3 12,3 12,3	2 416/III E		30/30	7,3	9,5	15,6	177,0
Итмого за завтрак: 659 13,1 18,72 78,5 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (помидор свежий) 20 0,2 0,0 0,5 ТТК № 79/Ш, ТКК № 12/Ш Колбаски из говядины, соус красный (80/40) 14,3 12,3 14,8 297/2004 Каша гречневая рассыпчатая 180 10,0 9,4 51,4 ТК № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (яблоко) 132 0,5 0,5 12,9 Имого за завтрак: 682 27,2 22,5 101,6 Вти № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) 100 (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 ТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8	249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
ТТК № 13/Ш Овощи порционно (помидор свежий) 20 0,2 0,0 0,5 14,8 17 К № 12/Ш Колбаски из говядины, соус красный (80/40) 14,3 12,3 14,8 297/2004 Каша гречневая рассыпчатая 180 10,0 9,4 51,4 ТТК № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (яблоко) 132 0,5 0,5 12,9 Имого за завтрак: 682 27,2 22,5 101,6 Виторой день: ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) 100 (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 ТЕ,0 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Имого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2		Фрукты свежие (яблоко)	152	0,6	0,6	14,9	71,4
ТТК № 13/Ш Овощи порционно (помидор свежий) 20 0,2 0,0 0,5 ПТК № 79/Ш, ТТК № 79/Ш, ТТК № 12/Ш Колбаски из говядины, соус красный (80/40) 14,3 12,3 14,8 297/2004 Каша гречневая рассыпчатая 180 10,0 9,4 51,4 ПТК № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 П 2,3 Имого за завтрак: 682 27,2 22,5 101,6 Второй день: ТОТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ПТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 П 2,9 П 2,9 П 3 12,3 П 4 4 83,2 П 4 4 6,3 П	Ип	пого за завтрак:	659	13,1	18,72	78,5	544,4
ТТК № 79/Ш, ТТК № 12/Ш Колбаски из говядины, соус красный (80/40) 14,3 12,3 14,8 297/2004 Каша гречневая рассыпчатая 180 10,0 9,4 51,4 ТТК № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (яблоко) 132 0,5 0,5 12,9 Итого за завтрак: 682 27,2 22,5 101,6 Второй день: Т Смена ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2		2 смена					***************************************
ТТК № 12/Ш Колоаски из говядины, соус красный (80/40) 14,3 12,3 14,8 1297/2004 Каша гречневая рассыпчатая 180 10,0 9,4 51,4 17K № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 17K № 246/Ш Напиток апельсиновый 30 2,0 0,3 12,3 12,3 12,3 12,3 12,3 12,3 12,3 12	№ 13/Ш О	вощи порционно (помидор свєжий)	20	0,2	0,0	0,5	3,6
ТТК № 246/Ш Напиток апельсиновый 200 0,2 0,0 9,7 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (яблоко) 132 0,5 0,5 12,9 Итмого за завтрак: 682 27,2 22,5 101,6 Второй день: ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) 100 (50/50) 10,6 23,2 2,9 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный йодированный йодированный 40,5 0,5 15,0 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итмого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2	T K	Колбаски из говядины, соус красный	1	14,3	12,3	14,8	230,5
Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (яблоко) 132 0,5 0,5 12,9 Итого за завтрак: 682 27,2 22,5 101,6 Втк № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) 100 (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2	/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
йодированный 30 2,0 0,3 12,3 12,3 Фрукты свежие (яблоко) 132 0,5 0,5 12,9 Итого за завтрак: 682 27,2 22,5 101,6 Второй день: ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) 100 (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 ТХлеб ржано - пшеничный йодированный йодированный йодированный 40,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2	246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
Итого за завтрак: 682 27,2 22,5 101,6 Второй день: Второй день: Помена Помена <th< td=""><td></td><td></td><td>30</td><td>2,0</td><td>0,3</td><td>12,3</td><td>60,0</td></th<>			30	2,0	0,3	12,3	60,0
Второй день: 1 смена 0,3 0,0 0,9 ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) 100 (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2		Фрукты свежие (яблоко)	132	0,5	0,5	12,9	62,0
ПТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) 100 (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2	Ип	пого за завтрак:	682	27,2	22,5	101,6	729,7
ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9 ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) 100 (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный 30 2,0 0,3 12,3 йодированный 30 2,0 0,5 15,0 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2	ой день:					I	
ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) 100 (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный 30 2,0 0,3 12,3 йодированный Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2		1 смена					
ТТК № 16/Ш, Гуляш (свинина) (50/50) 10,6 23,2 2,9 511/2004 Рис отварной 180 4,4 7,4 46,3 ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2	9 13/Ш (Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,0	0,9	4,5
ТТК № 249/Ш Чай с сахаром и апельсином 200/10 0,3 0,0 5,8 Хлеб ржано - пшеничный 30 2,0 0,3 12,3 йодированный 30 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2	⊻ 16/Ш,	Гуляш (свинина)		10,6	23,2	2,9	309,0
Хлеб ржано - пшеничный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2	/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
йодированный 30 2,0 0,3 12,3 Фрукты свежие (груша) 138 0,6 0,5 15,0 Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2	2 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6
Итого за завтрак: 688 18,2 36,44 83,2		·	30	2,0	0,3	12,3	60,0
		Фрукты свежие (груша)	138	0,6	0,5	15,0	58,0
	Ип	пого за завтрак:	688	18,2	36,44	83,2	728,7
2 смена		2 смена		*			
ТТК № 13/Ш Овощи порционно (огурец свежий) 30 0,3 0,0 0,9	9 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	C,0	5,8	23,6
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	C,3	12,3	60,0
	Фрукты свежие (груша)	138	0,6	C,5	15,0	58,0
	Итого за завтрак:	688	18,2	36,44	83,2	728,7
Третий ден	b:		<u> </u>			***************************************
	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	20	0,2	C,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	C,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	48	3,1	C,5	19,7	96,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	C,2	7,5	33,0
`	Итого за завтрак:	668	24,7	23,7	100,7	733,7
4	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	20	0,2	C,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
TTK № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	C,1	19,6	77,0
2	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	48	3,1	C,5	19,7	96,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	C,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	C,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	C,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	C,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	C,3	12,3	60,0

20 110 (80/30) 180 200 49 100 659 20 110 (80/30) 180 200 49 100 659 200 200 49	0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8 23,1 0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8 23,1	21,9 0,0 10,9 8,2 0,0 0,5 0,2 19,8 0,0 10,9 8,2 0,0 0,5 0,2 19,8	0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5 78,1 0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5 78,1 7,5 78,1	3,0 233 196 20, 98, 33, 583 196 20, 98, 33, 583
110 (80/30) 180 200 49 100 659 20 110 (80/30) 180 200 49 100 659	14,9 3,8 0,2 3,2 0,8 23,1 0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	13,9 8,2 0,0 0,5 0,2 19,8 0,0 13,9 8,2 0,0 0,5 0,2	19,0 25,9 5,0 20,1 7,5 78,1 0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	233 196 20, 98, 33, 583 196 20, 98, 33,
110 (80/30) 180 200 49 100 659 20 110 (80/30) 180 200 49 100 659	14,9 3,8 0,2 3,2 0,8 23,1 0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	13,9 8,2 0,0 0,5 0,2 19,8 0,0 13,9 8,2 0,0 0,5 0,2	19,0 25,9 5,0 20,1 7,5 78,1 0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	233 196 20 98 33 583 196 20 98 33
110 (80/30) 180 200 49 100 659 20 110 (80/30) 180 200 49 100 659	14,9 3,8 0,2 3,2 0,8 23,1 0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	13,9 8,2 0,0 0,5 0,2 19,8 0,0 13,9 8,2 0,0 0,5 0,2	19,0 25,9 5,0 20,1 7,5 78,1 0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	233 196 20 98 33 583 3, 233 196 20 98 33
(80/30) 180 200 49 100 659 20 110 (80/30) 180 200 49 100 659	3,8 0,2 3,2 0,8 23,1 0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	8,2 0,0 0,5 0,2 19,8 0,0 10,9 8,2 0,0 0,5 0,2	25,9 5,0 20,1 7,5 78,1 0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	196 20 98 33 583 3, 233 196 20 98
200 49 100 659 20 110 (80/30) 180 200 49 100 659	0,2 3,2 0,8 23,1 0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	0,0 0,5 0,2 19,8 0,0 10,9 8,2 0,0 0,5 0,2	5,0 20,1 7,5 78,1 0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	20 98 33 583 3, 233 196 20 98 33
49 100 659 20 110 (80/30) 180 200 49 100 659	3,2 0,8 23,1 0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	0,5 0,2 19,8 0,0 13,9 8,2 0,0 0,5 0,2	20,1 7,5 78,1 0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	98 33 583 3, 233 196 20 98 33
100 659 20 110 (80/30) 180 200 49 100 659	0,8 23,1 0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	0,2 19,8 0,0 10,9 8,2 0,0 0,5 0,2	7,5 78,1 0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	33 583 3, 233 196 20 98 33
20 110 (80/30) 180 200 49 100 659	0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	19,8 0,0 13,9 8,2 0,0 0,5 0,2	78,1 0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	3, 233 196 20 98 33
20 110 (80/30) 180 200 49 100 659	0,2 14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	0,0 13,9 8,2 0,0 0,5 0,2	0,6 19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	3, 233 196 20 98 33
110 (80/30) 180 200 49 100 659	14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	13,9 8,2 0,0 0,5 0,2	19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	233 196 20, 98,
110 (80/30) 180 200 49 100 659	14,9 3,8 0,2 3,2 0,8	13,9 8,2 0,0 0,5 0,2	19,0 25,9 5,0 20,1 7,5	233 196 20 98 33
(80/30) 180 200 49 100 659	3,8 0,2 3,2 0,8	8,2 0,0 0,5 0,2	25,9 5,0 20,1 7,5	196 20, 98,
200 49 100 659	0,2 3,2 0,8	0,0 0,5 0,2	5,0 20,1 7,5	20 98 33
49 100 659	3,2	0,5	20,1 7,5	98
100 659	0,8	0,2	7,5	33
659				
	23,1	19,8	78,1	583
200\8		Y		
200\8		ł		
200\8				
	3,1	6,1	41,1	236
20\41	12,1	13,4	22,1	198
140	4,1	3,5	15,4	109
200	0,2	0,0	5,0	20
609	19,5	23,0	83,6	564
80/30	11,3	13,1	12,6	217
180	10,0	9,4	51,4	334
200	0,3	0,1	17,3	64
43	2,8	0,4	17,6	86
100	0,8	0,2	7,5	33
			106.4	736
	200	200 0,3 43 2,8 100 0,8	200 0,3 0,1 43 2,8 0,4 100 0,8 0,2	180 10,0 9,4 51,4 200 0,3 0,1 17,3 43 2,8 0,4 17,6

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					
TTK № 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 ден					T	
TTU No 40 /111	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	22	0,2	0,0	0,7	3,3
151/2221	Сыр порционно ("Жаворонки")	16, 25	1,8	2,0	1,8	30,9
451/2004, TTK № 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					2
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
THE PARTY OF THE P	Итого за завтрак:	578,25	26,4	24,5	95,5	711,7
Девятый де	нь:					
TTI/ No	1 смена					
ТТК № 435/Ш, ТТК № 436/Ш	Запеканка "Вишенка" с соуссм "Горячий шоколад"	170\30	11	29,3	35,1	537,1

	Среднее значение за день: (2 смена)	636,2	23,2	26,6	90,3	695,6
	Итого за 10 дней: (2 смена)	6362,25	231,7	265,5	902,7	6956
	Среднее значение за день: (1 смена)	617,3	19,8	25,5	75,8	629,7
	Итого за 10 дней: (1 смена)	6173,25	198,2	254,6	757,9	6296,8
	Итого за завтрак:	563	21,1	31,6	72,6	662,4
ТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ГТК № 93/Ш, 600\2004	Биточки рубленые из куры, запеченные с сырным кремом, соус сметанный	90\30	14,4	23,0	15,5	327,4
TTK № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	23	0,2	0,0	0,6	3,4
	Итого за завтрак: 2 смена	303	21,1	31,6	72,6	662,4
ТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200 563	0,1	0,0	14,2	55,4
TI/ No 256 /UI	йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
520/2004	Пюре картофельное Хлеб ржано - пшеничный	180	3,8	8,2	25,9	196,2
TK № 93/Ш, 600\2004	Биточки рубленые из куры, запеченные с сырным кремом, соус сметанный	90\30	14,4	23,0	15,5	327,4
ГТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	23	0,2	0,0	0,6	3,4
	1 смена					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
] Цесятый деі	Итого за завтрак: нь:	553	23,3	23,0	92,7	679,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	53	3,4	0,5	21,7	106,0
ТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	105 (55/50)	15,1	15,0	10,8	239,9
ГТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	15	0,2	0,0	0,4	. 2,7
	2 смена					
	Итого за завтрак:	553	11,9	29,9	54,9	627,9
	Фрукты свежие (яблоко)	143	0,6	0,6	14,0	67,2

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 куры используется филе грудки цыпленка бройлера.
- 4. Блюда из куры 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 MP 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 йодиро занный, 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:

/ Крепышева А.Д./

Исполнитель:

Инженер - технолог:

/ Жабо С.В./

от «15» abrycia 2023 г.