

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 25

Смирнов С.Н. Смирнова
от "21" августа 2023г.



Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"

МАУ "ЦСП"

от "21" августа 2023г.

С.В. Шакина

2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений города Череповца с 01.09.2023 года по 31.12. 2023 года (завтраки, обеды и полдни для учащихся с 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж.	У	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\10	4,4	8,4	37,4	248,0
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)	151	0,6	0,5	14,8	71,0
	Итого за завтрак:	628	12,4	18,52	72,8	516,7
ОБЕД:						
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\7	8,0	5,5	22,3	176,0
ТТК № 79/Ш, ТТК № 12/Ш	Колбаски из говядины, соус красный	110 (80/30)	14,0	11,8	13,9	221,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,3	42,8	279,0
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
	Итого за обед:	747	32,5	25,4	101,0	774,8
ПОЛДНИК:						
ТТК № 103/Ш	Налитушка со сметаной и яйцом	80	7,5	9,2	32,6	270,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,9	0,2	8,3	36,3
	Итого за полдник:	390	8,6	9,4	45,9	326,9
	Итого за день:	1765	53,5	53,3	219,7	1618,4
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
ТТК № 16/Ш,	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
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)	137	0,6	0,5	14,9	57,6
	Итого за завтрак:	662	17,5	35,32	75,4	683,1
	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник "Ленинградский" с филе куриной грудки	270\7	5,1	4,5	20,1	155,0
ТТК № 433/Ш	Колбаски из курицы "Школьные" с соусом молочным	110 (80/30)	15,2	19,1	15,3	294,5
ТТК № 431/Ш	Рататуй из овощей	150	3,8	8,5	17,4	159,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	57	3,8	0,7	23,5	114,0
	Итого за обед:	794	28,2	32,9	93,6	787,8
	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 (яблоко)	160	0,6	0,6	15,7	75,2
	Итого за полдник:	460	8,9	14,6	87,1	534,6
	Итого за день:	1916	54,6	82,8	256,1	2005,5
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
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	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	636	23,5	22,5	92,8	685,6
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК №3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	250/7	4,0	5,4	12,4	110,9
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	105 (55/50)	10,8	29,6	1,3	315,6
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	36	2,3	0,4	14,8	72,0
	Итого за обед:	748	20,4	42,2	61,1	706,0
	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)	148	0,6	0,6	14,5	69,6
	Итого за полдник:	428	6,9	9,0	62,8	425,8
	Итого за день:	1812	50,8	73,7	216,7	1817,4

Четвертый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160\30	15,5	17,9	44,2	398,4
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	540	16,2	18,5	75,1	534,0
ОБЕД:						
ТТК № 23/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\9	5,5	3,1	21,1	141,3
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	228,0
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	44	2,9	0,4	18,0	88,0
	Итого за обед:	763	29,2	22,3	107,3	754,4
ПОЛДНИК:						
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,9	50,0	343,7
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (мандарин)	102	0,8	0,2	7,7	33,7
	Итого за полдник:	392	8,2	11,2	75,0	442,2
	Итого за день:	1695	53,6	52,0	257,4	1730,6
Пятый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,1	0,8	4,2
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	150	3,2	6,3	21,6	163,5
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	630	22,0	18,4	70,3	534,4
ОБЕД:						
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/8	5,1	5,2	13,2	122,0
ТТК № 65/Ш, ТТК № 9/Ш	Котлета с овощами (свинина) с соусом сметанным с томатом	80/30	11,3	19,2	15,7	280,9
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	52	3,4	0,5	21,3	104,0
	Итого за обед:	770	25,3	31,2	99,0	784,9

ПОЛДНИК:						
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	70	3,3	3,9	30,4	176,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
Пром.	Зефир "53 элемент" в индивидуальной упаковке	35	0,4	0,0	29,4	112,4
Итого за полдник:		312	3,8	3,9	64,8	309,7
Итого за день:		1712	51,1	53,5	234,1	1629,0
Шестой день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\6	3,1	4,5	41,1	223,6
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\42	12,1	13,4	23,1	202,5
	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:		608	19,5	21,5	84,6	555,3
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
469/2004	Фрикадельки в соусе (говядина)	80/30	11,3	13,1	12,6	217,6
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,3	42,8	279,0
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	28	1,8	0,3	11,5	56,0
Итого за обед:		748	26,3	25,6	99,4	735,3
ПОЛДНИК:						
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	90	7,4	12,6	51,5	363,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33
Итого за полдник:		390	8,3	12,8	73,2	452,0
Итого за день:		1746	54,1	59,9	257,2	1742,6
Седьмой день:						
ЗАВТРАК:						
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	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Фрукты свежие (груша)	130	0,5	0,4	14,2	54,6
Итого за завтрак:		625	17,93	38,02	73,5	681,5
ОБЕД:						
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\13	5,2	5,2	16,5	139,2

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 № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	38	2,5	0,4	15,6	76,0
	Итого за обед:	761	27,9	25,4	92,6	715,0
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 103/Ш	Налитушка со сметаной и яйцом	80	7,5	9,2	32,6	270,6
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Фрукты свежие (яблоко)	153	0,7	0,7	15,0	71,9
	Итого за полдник:	433	8,4	9,9	57,3	381,3
	Итого за день:	1819	54,2	73,3	223,4	1777,8
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
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	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	698	22,9	20,3	90,4	641,5
	ОБЕД:					
ТТК № 4/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\10	8,8	5,5	22,3	180,0
ТТК № 291/Ш	Гратен с мясом и овощами (говядина)	250 (40/210)	25,0	20,3	40,5	418,7
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,5	0,5	22,5	110,0
	Итого за обед:	765	37,4	26,3	96,3	752,7
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилинсм"	60	4,7	6,3	25,6	225,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (клюква)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,2	8,0	35,0
	Итого за полдник:	366	5,6	6,5	47,8	316,0
	Итого за день:	1829	65,9	53,1	234,5	1710,2
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК № 435/Ш, ТТК № 436/Ш	Запеканка "Вишенка" с соусом "Горячий шоколад"	160\30	10,4	27,7	33,8	509,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6

	Фрукты свежие (яблоко)	156	0,6	0,6	15,3	73,3
	Итого за завтрак:	556	11,3	28,3	54,9	606,5
	ОБЕД:					
ТТК № 5/Ш	Суп рыбный "Мозайка" (минтай)	250/10	6,7	3,8	19,7	140,0
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	100 (50/50)	13,8	15,0	10,8	233,3
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 ржано - пшеничный йодированный	41	2,7	0,4	16,8	82,0
	Итого за обед:	751	27,1	25,4	90,9	703,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,9	50,0	343,7
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (мандарин)	102	0,8	0,2	7,7	33,7
	Итого за полдник:	392	8,2	11,2	75,0	442,2
	Итого за день:	1699	46,6	64,9	220,8	1752,0
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	46	0,5	0,0	1,2	8,3
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленные из кури, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,8
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Итого за завтрак:	536	20,8	27,3	71,5	618,0
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гречками	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 № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Итого за обед:	750	29,5	37,3	100,2	856,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	70	3,3	3,9	30,4	176,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
Пром.	Зефир "53 элемент" в индивидуальной упаковке	35	0,4	0,0	29,4	112,4
	Итого за полдник:	312	3,8	3,9	64,8	309,7
	Итого за день:	1598	54,1	68,5	236,5	1784,0
	Итого за 10 дней:	17591	538,52	634,75	2356,4	17567,5
	Среднее значение за день:	1759,1	53,9	63,5	235,6	1756,8

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:



/ Крепышнев А.Д./



/ Жабо С.В./

от «15» августа 2023 г.

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 25

Смирнова С.Н. Смирнова
от "21" августа 2023г.

Утверждаю
Директор МАУ "Центр социального
питания"

С.В. Шакина
от "21" августа 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений города Череповца
с 01.09.2023 года по 31.12. 2023 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, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная 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
ОБЕД:						
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\8	8,3	5,5	22,3	177,3
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	58	3,9	0,6	23,8	116,0
	Итого за обед:	816	36,7	27,8	122,0	897,4
ПОЛДНИК:						
ТТК № 103/Ш	Налитишка со сметаной и яйцом	80	7,5	9,2	32,6	270,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,9	0,2	8,3	36,3
	Итого за полдник:	390	8,6	9,4	45,9	326,9
	Итого за день:	1865	58,4	55,9	246,4	1768,7
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
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

ОБЕД:						
137/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник "Ленинградский" с филе куриной грудки	270\10	5,9	4,5	20,1	159,0
ТТК № 433/Ш	Колбаски из кури "Школьные" с соусом молочным	110 (80/30)	15,2	19,1	15,3	294,5
ТТК № 431/Ш	Рататуй из овощей	180	4,6	10,2	20,9	191,4
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	60	4,0	0,7	24,7	120,0
	Итого за обед:	830	30,0	34,6	98,3	829,7
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 (яблоко)	160	0,6	0,6	15,7	75,2
	Итого за полдник:	460	8,9	14,6	87,1	534,6
	Итого за день:	1978	57,1	85,6	268,6	2093,0
Третий день:						
ЗАВТРАК:						
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

ОБЕД:						
135/2004, ТТК №3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	270/8	4,1	5,8	13,4	120,2
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	105 (55/50)	10,8	29,6	1,3	315,6
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 52/Ш	Чай "Витаминный" с лимоном	200	0,1	0,0	20,1	80,2
	Хлеб ржано - пшеничный	59	3,9	0,7	24,3	118,0
	Итого за обед:	822	22,7	44,3	85,0	830,2
ПОЛДНИК:						
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилинэм"	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)	148	0,6	0,6	14,5	69,6
	Итого за полдник:	428	6,9	9,0	62,8	425,8
	Итого за день:	1918	54,3	77,6	248,5	1989,7
Четвертый день:						
ЗАВТРАК:						
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	19,6	48,5	545,1

ОБЕД:						
ТТК № 23/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	280\9	5,8	3,4	23,6	155,7
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	60	4,0	0,7	24,7	120,0
	Итого за обед:	849	31,5	25,1	124,7	858,6
ПОЛДНИК:						
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,5	50,0	343,7
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (мандарин)	102	0,8	0,2	7,7	33,7
	Итого за полдник:	392	8,2	11,2	75,0	442,2
	Итого за день:	1796	56,8	55,3	248,2	1845,9
Пятый день:						
ЗАВТРАК:						
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	10,5	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
ОБЕД:						
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/12	6,1	5,2	13,2	127,3
ТТК № 65/Ш, ТТК № 9/Ш	Котлета с овощами (свинина) с соусом сметанным с томатом	80/30	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	53	3,5	0,5	21,7	106,0
	Итого за обед:	805	27,5	32,4	106,5	836,3
ПОЛДНИК:						
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	70	3,3	3,9	30,4	176,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
Пром.	Зефир "53 элемент" в индивидуальной упаковке	35	0,4	0,0	29,4	112,4
	Итого за полдник:	312	3,8	3,9	64,8	309,7
	Итого за день:	1776	54,4	56,1	249,4	1729,9

Шестой день:						
ЗАВТРАК:						
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
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
469/2004	Фрикадельки в соусе (говядина)	80/50	11,9	15,1	13,8	243,6
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	38	2,4	0,4	15,6	76,0
	Итого за обед:	808	29,2	29,3	113,3	837,1
ПОЛДНИК:						
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	90	7,4	12,6	51,5	363,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33
	Итого за полдник:	390	8,3	12,8	73,2	452,0
	Итого за день:	1807	57,0	65,1	270,1	1853,6
Седьмой день:						
ЗАВТРАК:						
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
ОБЕД:						
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\13	5,2	5,2	16,5	139,2
ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80\40	16,8	13,6	23,1	281,5
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	62	4,1	0,7	25,5	124,0
	Итого за обед:	825	30,4	27,8	110,6	817,9
ПОЛДНИК:						
ТТК № 103/Ш	Налитушка со сметаной и яйцом	80	7,5	9,2	32,6	270,6

ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Фрукты свежие (яблоко)	153	0,7	0,7	15,0	71,9
	Итого за полдник:	433	8,4	9,9	57,3	381,3
	Итого за день:	1915	58,7	76,8	247,8	1932,3
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
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
	ОБЕД:					
ТТК №4/Ш ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	280\15	10,8	6,2	25,0	206,6
ТТК № 291/Ш	Гратен с мясом и овощами (говядина)	250 (40/210)	25,0	20,3	40,5	418,7
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	66	4,4	0,7	27,1	132,0
	Итого за обед:	811	40,3	27,2	103,6	801,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	60	4,7	6,3	25,6	225,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (клюква)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,2	8,0	35,0
	Итого за полдник:	366	5,6	6,5	47,8	316,0
	Итого за день:	1755,25	72,3	58,2	246,9	1829,0
Девятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 435/Ш, ТТК № 436/Ш	Запеканка "Вишенка" с соусом "Горячий шоколад"	170\30	11	29,5	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	29,5	54,9	627,9
	ОБЕД:					
ТТК № 5/Ш	Суп рыбный "Мозайка" (минтай)	250/12	7,2	5,9	19,7	161,5
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	100 (50/50)	13,8	15,0	11,8	236,8
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 ржано - пшеничный йодированный	64	4,3	0,7	26,3	128,0
	Итого за обед:	806	29,9	29,0	109,1	819,9
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,0	50,0	343,7

ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (мандарин)	102	0,8	0,2	7,7	33,7
	Итого за полдник:	392	8,2	11,2	75,0	442,2
	Итого за день:	1751	50,0	70,1	239,0	1890,0
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	23	0,2	0,0	0,6	3,4
ТТК № 93/Ш, 600\2004	Биточки рубленные 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
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гречками	250/17/10	8,3	0,8	20,5	123,9
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 № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,7	0,6	22,6	110,0
	Итого за обед:	812	33,1	39,1	117,0	954,7
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	70	3,3	3,9	30,4	176,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
Пром.	Зефир "53 элемент" в индивидуальной упаковке	35	0,4	0,0	29,4	112,4
	Итого за полдник:	312	3,8	3,9	64,8	309,7
	Итого за день:	1687	58,0	74,6	254,4	1926,8
	Итого за 10 дней:	18248,25	577,06	674,72	2519,3	18858,9
	Среднее значение за день:	1824,825	57,7	67,5	251,9	1885,9

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 – 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. 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:



/ Кренушева А.Д./



/ Жабо С.В./

от «15» августа 2023 г.

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 25 "

Смирнов С.А. Смирнова
от " 21 " августа 2023г.



Утверждаю
Директор МАУ "Центр социального

питания
МАУ "ЦСП" 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 7 до 11 лет)

№ 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 пшеничная с маслом сливочным	200\10	4,4	8,4	37,4	248,0
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)	151	0,6	0,6	14,8	71,0
	Итого за завтрак:	628	12,4	18,52	72,8	516,7
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	110 (80/30)	14,0	11,3	13,9	221,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	133	0,5	0,5	13,0	62,5
	Итого за завтрак:	653	25,8	20,5	96,3	684,9
Второй день:						
1 смена						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
ТТК № 16/Ш,	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
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)	137	0,6	0,5	14,9	57,6
	Итого за завтрак:	662	17,5	35,32	75,4	683,1
2 смена						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9

ТТК № 16/Ш,	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
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)	137	0,6	0,5	14,9	57,6
	Итого за завтрак:	662	17,5	35,32	75,4	683,1
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	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	636	23,5	22,5	92,8	685,6
	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	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	636	23,5	22,5	92,8	685,6
Четвертый день:						
	1 смена					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160\30	15,5	17,9	44,2	398,4
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	540	16,2	18,5	75,1	534,0
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,1	0,8	4,2
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	228,0
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	148	0,6	0,6	14,5	69,6

	<i>Итого за завтрак:</i>	678	24,3	19,9	99,9	678,9
<i>Пятый день:</i>						
	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,1	0,8	4,2
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	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	630	22,0	18,4	70,3	534,4
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,1	0,8	4,2
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	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	630	22,0	18,4	70,3	534,4
<i>Шестой день:</i>						
	1 смена					
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\6	3,1	4,6	41,1	223,6
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\42	12,1	13,4	23,1	202,5
	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
	<i>Итого за завтрак:</i>	608	19,5	21,5	84,6	555,3
	2 смена					
469/2004	Фрикадельки в соусе (говядина)	80/30	11,3	13,1	12,6	217,6
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 ржано - пшеничный йодированный	48	3,1	0,5	19,7	96,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	608	23,8	21,7	99,9	690,4
<i>Седьмой день:</i>						
	1 смена					
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	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Фрукты свежие (груша)	130	0,5	0,4	14,2	54,6
	Итого за завтрак:	625	17,93	38,02	73,5	681,5
	2 смена					
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	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Фрукты свежие (груша)	130	0,5	0,4	14,2	54,6
	Итого за завтрак:	625	17,93	38,02	73,5	681,5
Восьмой день:						
	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
451/2004, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая (говядина), соус красный	80\30	13,6	12,9	15,6	232,9
ТТК № 363/Ш	Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	698	22,9	20,3	90,4	641,5
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
451/2004, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая (говядина), соус красный	80\30	13,6	12,9	15,6	232,9
ТТК № 363/Ш	Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	698	22,9	20,3	90,4	641,5
Девятый день:						
	1 смена					
ТТК № 435/Ш, ТТК № 436/Ш	Запеканка "Вишенка" с соусом "Горячий шоколад"	160\30	10,4	27,7	33,8	509,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6
	Фрукты свежие (яблоко)	156	0,6	0,6	15,3	73,3

	Итого за завтрак:	556	11,3	28,3	54,9	606,5
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	25	0,3	0,0	0,6	4,5
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	105 (55/50)	15,1	15,0	10,8	239,9
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	37	2,4	0,4	15,2	74,0
	Итого за завтрак:	517	21,7	21,7	78,7	603,9
Десятый день:						
	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	46	0,5	0,0	1,2	8,3
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из курицы, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,8
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Итого за завтрак:	536	20,8	27,3	71,5	618,0
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	46	0,5	0,0	1,2	8,3
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из курицы, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,8
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Итого за завтрак:	536	20,8	27,3	71,5	618,0
	Итого за 10 дней: (1 смена)	6084	186,9	238,5	770,5	5928,7
	Среднее значение за день: (1 смена)	608,4	18,7	23,9	77,1	592,9
	Итого за 10 дней: (2 смена)	6224	218,2	245,3	837,7	6446,8
	Среднее значение за день: (2 смена)	622,4	21,8	24,5	83,8	644,7

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 – 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. 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:


/ Крегишва А.Д./


/ Жабо С.В./

от «15» августа 2023 г.

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 25 "

Смирнов С.Н. Смирнова
от "24" августа 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 пшеничная 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	Макаронны 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	Макаронны 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 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 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:


/ Кренышева А.Д./


/ Жабо С.В./

от «15» августа 2023 г.

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 25

Сотурова С.Н. Самарова
от 21 августа 2023г.

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального

питания" С.В. Шакина
от 15 августа 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ ОБЗ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА

ЧЕРЕПОВЦА

с 01.09.2023 года по 31.12. 2023 года (завтраки и обеды для учащихся с 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\10	4,4	8,4	37,4	248,0
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)	151	0,6	0,6	14,8	71,0
	Итого за завтрак:	628	12,4	18,52	72,8	516,7
ОБЕД:						
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\7	8,0	5,5	22,3	176,0
ТТК № 79/Ш, ТТК № 12/Ш	Колбаски из говядины, соус красный	110 (80/30)	14,0	11,8	13,9	221,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
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
	Итого за обед:	747	32,5	25,4	101,0	774,8
	Итого за день:	1375	44,9	43,9	173,8	1291,5
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
ТТК № 16/Ш,	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
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)	137	0,6	0,5	14,9	57,6
	Итого за завтрак:	662	17,5	35,32	75,4	683,1
ОБЕД:						
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник "Ленинградский" с филе куриной грудки	270\7	5,1	4,5	20,1	155,0
ТТК № 433/Ш	Колбаски из курицы "Школьные" с соусом молочным	110 (80/30)	15,2	19,1	15,3	294,5

ТТК № 431/Ш	Рататуй из овощей	150	3,8	8,5	17,4	159,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	57	3,8	0,7	23,5	114,0
	Итого за обед:	794	28,2	32,9	93,6	787,8
	Итого за день:	1456	45,7	68,2	169,0	1470,9
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
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	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	636	23,5	22,5	92,8	685,6
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК №3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	250/7	4,0	5,4	12,4	110,9
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	105 (55/50)	10,8	29,6	1,3	315,6
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	36	2,3	0,4	14,8	72,0
	Итого за обед:	748	20,4	42,2	61,1	706,0
	Итого за день:	1374	43,9	64,7	153,9	1391,6
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160\30	15,5	17,9	44,2	398,4
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	540	16,2	18,5	75,1	534,0
	ОБЕД:					
ТТК № 23/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\9	5,5	3,1	21,1	141,3
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	228,0
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	44	2,9	0,4	18,0	88,0
	Итого за обед:	763	29,2	22,3	107,3	754,4
	Итого за день:	1303	45,4	40,8	182,4	1288,4
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,1	0,8	4,2

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	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	630	22,0	18,4	70,3	534,4
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/8	5,1	5,2	13,2	122,0
ТТК № 65/Ш, ТТК № 9/Ш	Котлета с овощами (свинина) с соусом сметанным с томатом	80/30	11,3	19,2	15,7	280,9
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	52	3,4	0,5	21,3	104,0
	Итого за обед:	770	25,3	31,2	99,0	784,9
	Итого за день:	1400	47,3	49,6	169,3	1319,3
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\6	3,1	4,6	41,1	223,6
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\42	12,1	13,4	23,1	202,5
	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:	608	19,5	21,5	84,6	555,3
	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
469/2004	Фрикадельки в соусе (говядина)	80/30	11,3	13,1	12,6	217,6
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 ржано - пшеничный йодированный	28	1,8	0,3	11,5	56,0
	Итого за обед:	748	26,3	25,6	99,4	735,3
	Итого за день:	1356	45,8	47,1	184,0	1290,6
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
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	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Фрукты свежие (груша)	130	0,5	0,4	14,2	54,6

	Итого за завтрак:	625	17,93	38,02	73,5	681,5
	ОБЕД:					
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\13	5,2	5,2	16,5	139,2
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 № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	38	2,5	0,4	15,6	76,0
	Итого за обед:	761	27,9	25,4	92,6	715,0
	Итого за день:	1386	45,8	63,4	166,1	1396,5
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
451/2004, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая (говядина), соус красный	80\30	13,6	12,9	15,6	232,9
ТТК № 363/Ш	Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	698	22,9	20,5	90,4	641,5
	ОБЕД:					
ТТК № 4/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\10	8,8	5,5	22,3	180,0
ТТК № 291/Ш	Гратен с мясом и овощами (говядина)	250 (40/210)	25,0	20,5	40,5	418,7
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,5	0,5	22,5	110,0
	Итого за обед:	765	37,4	26,5	96,3	752,7
	Итого за день:	1463	60,3	46,6	186,7	1394,2
Девятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 435/Ш, ТТК № 436/Ш	Запеканка "Вишенка" с соусом "Горячий шоколад"	160\30	10,4	27,7	33,8	509,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6
	Фрукты свежие (яблоко)	156	0,6	0,6	15,3	73,3
	Итого за завтрак:	556	11,3	28,3	54,9	606,5
	ОБЕД:					
ТТК № 5/Ш	Суп рыбный "Мозайка" (минтай)	250/10	6,7	3,8	19,7	140,0
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное з соусе	100 (50/50)	13,8	15,0	11,8	236,8
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 ржано - пшеничный йодированный	41	2,7	0,4	16,8	82,0
	Итого за обед:	751	27,1	25,4	91,9	706,8
	Итого за день:	1307	38,4	53,7	146,8	1313,3
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	46	0,5	0,0	1,2	8,3
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из курицы, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,8
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Итого за завтрак:	536	20,8	27,3	71,5	618,0
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гречками	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 № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Итого за обед:	750	29,5	37,3	100,2	856,3
	Итого за день:	1286	50,3	64,6	171,7	1474,3
	Итого за 10 дней:	13706	467,8	542,6	1703,7	13630,6
	Среднее значение за день:	1370,6	46,8	54,3	170,4	1363,1

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 – 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. 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:

 / Крепышева А.Д./

Исполнитель:

Инженер - технолог:

 / Жабо С.В./

от «15» августа 2023 г.

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ № 25
 Смирнова С.Н. Смирнова
 от "21" августа 2023г.

Утверждаю
 Директор МАУ "Центр социального
 питания"
 от "15" августа 2023г.
 С.В. Шакина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для учащихся классов **ОВЗ** муниципальных общеобразовательных учреждений города
ЧЕРЕПОВЦА
 с 01.09.2023 года по 31.12. 2023 года (завтраки и обеды 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 пшениная	200	4,4	1,2	37,4	182,0
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	1,6	7,9	15,4	139,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	153	0,6	0,6	15,0	71,9
	Итого за завтрак:	600	6,7	9,7	72,8	413,7
ОБЕД:						
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\8	8,3	5,5	22,3	177,3
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	58	3,9	0,6	23,8	116,0
	Итого за обед:	816	36,7	27,8	122,0	897,4
	Итого за день:	1416	43,4	37,5	194,8	1311,1
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 33/Ш	Каша молочная манная	200	3,5	8,3	25,9	194,8
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	12,0	13,4	22,1	197,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6
	Итого за завтрак:	470	15,8	21,7	53,8	415,9
ОБЕД:						
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник "Ленинградский" с филе куриной грудки	270\10	5,9	4,5	20,1	159,0
ТТК № 433/Ш	Колбаски из курицы "Школьные" с соусом молочным	110 (80/30)	15,2	19,1	15,3	294,5
ТТК № 431/Ш	Рататуй из овощей	180	4,6	10,2	20,9	191,4
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	60	4,0	0,7	24,7	120,0
	Итого за обед:	830	30,0	34,6	98,3	829,7
	Итого за день:	1300	45,8	56,3	152,1	1245,6
Третий день:						

	ЗАВТРАК:					
ТТК № 34/Ш	Каша молочная пшеничная	200	7,4	3,3	37,1	214,8
1\2004	Бутерброд с маслом	10\35	2,0	8,1	18,0	152,1
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	545	10,4	11,6	67,6	419,9
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК №3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	270/8	4,1	5,8	13,4	120,2
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	105 (55/50)	10,8	29,6	1,3	315,6
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 52/Ш	Чай "Витаминный" с лимоном	200	0,1	0,0	20,1	80,2
	Хлеб ржано - пшеничный	59	3,9	0,7	24,3	118,0
	Итого за обед:	822	22,7	44,3	85,0	830,2
	Итого за день:	1367	33,1	55,9	152,6	1250,1
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 187/Ш	Каша молочная ячневая	200	6,9	7,3	44,1	246,0
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	21\40	12,3	13,7	22,1	201,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\8	0,1	0,0	5,0	20,8
	Итого за завтрак:	469	19,3	21,0	71,2	467,8
	ОБЕД:					
ТТК № 23/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	280\9	5,8	3,4	23,6	155,7
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	60	4,0	0,7	24,7	120,0
	Итого за обед:	849	31,5	25,1	124,7	858,6
	Итого за день:	1318	50,8	46,1	195,9	1326,4
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 29/Ш	Каша молочная геркулесовая	200	5,6	10,4	26,4	230,0
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с сыром и маслом	15\5\40	6,9	8,7	20,6	189,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\9	0,3	0,0	5,8	23,6
	Итого за завтрак:	469	12,8	19,1	52,8	442,8
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/12	6,1	5,2	13,2	127,3
ТТК № 65/Ш, ТТК № 9/Ш	Котлета с овощами (свинина) с соусом сметанным с томатом	80/30	11,3	19,7	15,7	280,9
ТТК № 363/Ш	Макаронные 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	53	3,5	0,5	21,7	106,0
	Итого за обед:	805	27,5	32,4	106,5	836,3
	Итого за день:	1274	40,3	51,5	159,3	1279,1
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая	200	3,1	0,8	41,0	184,0
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	15\42	6,9	5,1	21,5	161,4
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Итого за завтрак:	457	10,2	5,9	67,5	365,4
	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
469/2004	Фрикадельки в соусе (говядина)	80/50	11,9	15,1	13,8	243,6
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	38	2,4	0,4	15,6	76,0
	Итого за обед:	808	29,2	29,3	113,3	837,1
	Итого за день:	1265	39,4	35,2	180,8	1202,5
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 34/Ш	Каша молочная пшеничная	250	9,3	4,1	46,4	268,5
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	1,6	7,9	15,4	139,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	Итого за завтрак:	635	19,9	39,1	80,5	494,1
	ОБЕД:					
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\13	5,2	5,2	16,5	139,2
ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80\40	16,8	13,6	23,1	281,5
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	62	4,1	0,7	25,5	124,0
	Итого за обед:	825	30,4	27,8	110,6	817,9
	Итого за день:	1460	50,3	66,9	191,1	1312,0
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 33/Ш	Каша молочная манная	200	3,5	8,3	25,9	194,8
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с сыром и маслом	17\5\40	7,4	9,2	20,6	196,1
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Итого за завтрак:	462	11,1	17,5	51,5	410,9
	ОБЕД:					
ТТК №4/Ш ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	280\15	10,8	6,2	25,0	206,6

ТТК № 291/Ш	Гратен с мясом и овощами (говядина)	250 (40/210)	25,0	20,3	40,5	418,7
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	66	4,4	0,7	27,1	132,0
	Итого за обед:	811	40,3	27,2	103,6	801,3
	Итого за день:	1273	51,4	44,7	155,1	1212,2
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшеничная	200	4,4	1,2	37,4	182,0
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	12,0	13,4	22,1	197,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\8	0,3	0,0	5,3	22,6
	Итого за завтрак:	468	16,7	14,6	64,8	402,1
	ОБЕД:					
ТТК № 5/Ш	Суп рыбный "Мозайка" (минтай)	250/12	7,2	5,9	19,7	161,5
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	100 (50/50)	13,8	15,0	10,8	233,3
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 ржано - пшеничный йодированный	64	4,3	0,7	26,3	128,0
	Итого за обед:	806	29,9	29,0	108,1	816,4
	Итого за день:	1274	46,6	43,6	172,9	1218,5
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая	200	3,1	0,8	41,0	184,0
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	1,6	7,9	15,4	139,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	138	0,6	0,6	13,5	64,9
	Итого за завтрак:	583	5,4	9,3	74,9	408,4
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	250/17/10	8,3	0,8	20,5	123,9
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 № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,7	0,6	22,6	110,0
	Итого за обед:	812	33,1	39,1	117,0	954,7
	Итого за день:	1395	38,5	48,4	191,9	1363,1
	Итого за 10 дней:	13342	439,6	486,1	1746,5	12720,6
	Среднее значение за день:	1334,2	44,0	48,6	174,7	1272,1

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 – 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 1976 г., 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 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:



/ Крепышева А.Д./

Исполнитель:



/ Жабо С.В./

Инженер - технолог:

от « 15 » августа 2023 г.