

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №

Директор МАУ "Центр социального питания"

от "___" _____ 2022г.

от "31" августа 2022г.



Шакина С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
с 01.09.2022 года по 31.12. 2022 года (завтраки, обеды и полдники для учащихся с 12 до 18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	45	0,5	0,2	1,1	8,3
ТТК № 96/Ш	Кура тушеная с овощами	100 (50/50)	8,9	15,1	21,2	242,2
516/2004	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	55	3,6	0,6	22,6	113,2
	Итого за завтрак:	580	19,5	23,3	92,3	648,3
ОБЕД:						
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник «Ленинградский» с филе курицы	260/10	7,8	5,8	23,2	180,0
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	240 (60/180)	25,9	14,2	45,4	420,0
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	63	4,2	0,7	25,8	129,8
	Итого за обед:	773	38,1	20,7	104,1	768,6
ПОЛДНИК:						
ТТК № 183/Ш	Клафути с яблоком	80	3,1	8,7	9,3	160,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,5	0,0	13,2	63,5
	Итого за полдник:	420	3,7	8,7	27,5	244,7
	Итого за день:	1773	61,3	52,7	223,9	1661,6
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/9	3,1	7	42,2	252,9
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	25/30	8,7	7,5	16	165,4

ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	128	0,5	0,5	12,5	60,2
	Итого за завтрак:	597	12,43	15,02	75,7	499,2
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми с филе куриной грудки	250/10	7,6	4,4	17,8	146,6
ТТК № 79/Ш, ТТК № 19/Ш	Колбаски из говядины, соус красный с кореньями	90/20	19,1	18,6	20,4	253,9
214/2004	Капуста тушеная	180	3,7	6,6	14,2	138,6
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	35	2,3	0,4	14,4	72,1
	Итого за обед:	785	32,9	30,0	79,3	661,2
	ПОЛДНИК:					
6\2004	Бутерброд с колбасой	20/20	3,9	5,1	10,3	102,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (мандарин)	96	0,8	0,3	12,5	50,9
	Итого за полдник:	336	4,9	5,4	27,8	173,7
	Итого за день:	1718	50,2	50,4	182,8	1334,1
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	25	0,8	0,2	1,9	14,5
498/2004, ТТК № 22/Ш	Котлета рубленая из кури, соус молочный	80/30	13,0	19,6	14,7	288,2
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 Дарницкий йодированный	38	2,5	0,4	15,6	78,3
	Итого за завтрак:	553	20,3	28,4	63,1	597,2
	ОБЕД:					
ТТК № 5/Ш	Суп рыбный "Мозайка"	260/20	7,5	3,2	23,1	153,3
ТТК № 255/Ш, ТТК № 12/Ш	Оладьи из печени с соусом красным	120 (80/40)	19,3	20,2	8,8	296,8
516/2004	Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,0
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	55	3,6	0,6	22,6	113,3
	Итого за обед:	835	36,8	31,4	107,9	872,0
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	85	6,6	8,9	36,2	319,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (яблоко)	129	0,5	0,5	12,6	60,6
	Итого за полдник:	414	7,2	9,4	63,0	435,6
	Итого за день:	1802	64,3	69,2	234,0	1904,1
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					

260/2015	Гуляш (говядина)	80 (40/40)	11,7	13,4	2,3	176,8
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	42	2,8	0,5	17,2	86,5
	Итого за завтрак:	509	19,0	21,3	70,8	557,6
	ОБЕД:					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250/10	5,4	2,7	21,0	133,2
ТТК № 167/Ш	Бедро запеченное "Чикен гриль" с соусом сметанным	100	24,0	15,0	3,4	245,0
ТТК № 232/Ш	Рагу овощное	180	4,6	10,2	20,9	191,4
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	57	3,8	0,6	23,4	117,4
	Итого за обед:	797	46,2	40,5	88,2	899,6
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	75	5,9	9,1	41,7	287,3
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,9	0,3	14,3	58,3
	Итого за полдник:	385	7,0	9,4	68,5	395,6
	Итого за день:	1691	72,2	71,2	227,5	1852,0

Пятый день:

	ЗАВТРАК:					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	25	0,3	0,1	0,6	4,6
451/2004, 601/2004	Биточки из говядины с соусом сметанным с томатом	100 (70/30)	11,9	12,9	13,1	221,7
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,1	12,9	49,5	363,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	29	1,9	0,3	11,9	59,7
	Итого за завтрак:	534	24,4	26,2	80,1	669,6
	ОБЕД:					
ТТК № 225/Ш, ТТК № 3/Ш	Борщ с картофелем с филе куриной грудки	250/15	4,8	5,6	13,1	119,5
ТТК № 49/Ш	Шницель рыбный "Диетический"	100	12,1	6,6	16,0	298,8
216/2004	Картофель тушеный	180	3,8	11,5	33,4	217,8
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	49	3,2	0,5	20,1	100,0
	Итого за обед:	794	24,2	24,3	99,9	801,8
	ПОЛДНИК:					

ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	75	3,5	4,2	32,6	189,2
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсинами	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	129	0,5	0,5	12,6	60,6
	Итого за полдник:	404	4,1	4,7	61,4	314,9
	Итого за день:	1732	52,7	55,2	241,4	1786,3
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	3,1	7,7	42,3	259,8
6\2004	Бутерброд с колбасой	20/30	4,7	5,4	15,5	129,0
ТТК № 250/Ш	Какао с молоком	200	2,7	3,9	13	110,3
	Фрукты свежие (яблоко)	119	0,4	0,4	11,6	55,9
	Итого за завтрак:	574	10,9	17,4	82,4	555,0
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК № 3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	250/15	6,1	4,6	12,4	112,2
ТТК № 90/Ш	Колбаски куриные с соусом сметанным с томатом	90/40	13,8	21,5	14,8	305,3
516/2004	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	47	3,0	0,4	18,5	92,7
	Итого за обед:	822	29,4	33,9	100,6	824,8
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 183/Ш	Клафути с яблоком	60	2,3	6,5	7,0	120,4
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Фрукты свежие (мандарин)	119	1,0	0,3	15,5	63,1
	Итого за полдник:	386	3,4	6,8	27,5	204,2
	Итого за день:	1782	43,7	58,1	210,5	1584,0
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 6/Ш	Мясо тушеное с овощами (свинина)	80 (40/40)	8,2	22,5	1,0	240,5
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 Дарницкий йодированный	30	2,0	0,3	12,3	61,8
	Фрукты свежие (яблоко)	124	0,5	0,5	12,2	58,3
	Итого за завтрак:	614	15,3	30,7	76,8	654,2
	ОБЕД:					
ТТК № 23/Ш	Солянка "Домашняя"	250	8,8	8,8	10,8	160,0
ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80/30	12,5	9,9	15,3	207,0

520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	23	1,5	0,3	9,5	47,4
	Итого за обед:	738	26,1	25,8	62,2	598,6
	ПОЛДНИК:					
6\2004	Бутерброд с колбасой	20/20	3,9	5,1	10,3	102,8
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (яблоко)	142	0,6	0,6	13,9	66,7
	Итого за полдник:	382	4,7	5,7	29,2	189,5
	Итого за день:	1734	46,1	62,2	168,2	1442,3
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Огурец свежий (порционно)	40	0,3	0,2	1,1	5,6
ТТК № 262/Ш	Гратен с мясом и овощами (говядина)	250 (40/210)	20,5	16,3	24,8	335,7
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	45	3,0	0,5	18,5	92,7
	Итого за завтрак:	535	24,5	17,3	55,8	479,6
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми с филе куриной грудки	250/10	7,6	4,4	17,8	146,6
ТТК № 169/Ш, ТТК № 19/Ш	Котлета "Новость" (из свинины) с соусом красным с кореньями	90/30	13,4	14,3	10,0	245,4
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,1	12,9	49,5	363,6
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	52	3,4	0,6	21,3	107,1
	Итого за обед:	812	34,8	32,3	115,9	927,5
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 184/Ш	Булочка "Школьная"	60	3,9	6,1	27,8	191,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (груша)	141	0,6	0,1	17,9	93,1
	Итого за полдник:	401	4,6	6,2	59,9	340,0
	Итого за день:	1748	63,9	55,8	231,6	1747,1
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	30	0,4	0,1	1,1	7,2
ТТК № 177/Ш	Ризотто с курой	220 (70/150)	23,8	13	41,6	385
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	42	2,8	0,5	17,2	86,5
	Итого за завтрак:	499	27,1	13,6	64,9	499,4

	ОБЕД:					
110/2004, ТТК №3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/17	5,9	5,2	13,2	125,2
ТТК № 162/Ш	Мясо тушеное с перцем (свинина)	100 (50/50)	14,8	12,3	5,3	219,0
516/2004	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,4	264,6
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	45	3,0	0,5	18,5	92,7
	Итого за обед:	750	30,2	25,4	91,9	752,1
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	100	7,9	12,1	55,6	383,1
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (мандарин)	120	1,0	0,4	15,6	63,6
	Итого за полдник:	420	9,1	12,5	76,2	466,7
	Итого за день:	1669	66,4	51,5	233,0	1718,2
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из кури, запеченные с сырным кремом	85	12,4	19,3	12,7	274,2
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	55	3,6	0,6	22,6	113,3
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Итого за завтрак:	527	19,9	28,1	66,2	604,8
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	220/10/5	2,1	2,2	5,1	47,2
ТТК № 197/Ш	Печень по - строгановски	90 (45/45)	12,2	12,2	3,5	173,9
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,1	12,9	49,5	363,5
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	49	3,2	0,5	20,1	100,9
	Итого за обед:	754	27,8	27,8	83,2	705,6
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	75	3,5	4,2	32,6	189,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	152	0,6	0,6	14,9	71,4
	Итого за полдник:	434	4,2	4,8	52,5	281,3
	Итого за день:	1715	52,0	60,7	201,9	1591,7
	Итого за 10 дней:	17364	572,8	587,0	2154,8	16622,9
	Среднее значение за день:	1736,4	57,3	58,7	215,5	1662,3

Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюд из курицы используется филе грудки цыпленка.
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 «Нарезной», хлеб «Дарницкий»), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).

Исполнитель:

Инженер - технолог МАУ «ЦСП»



/ Жабо С.В./

от « 30 августа 2022 г.