

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №

Директор МАУ "Центр социального питания"

от " " 2022г.



Шакина С.В.

от "24" августа 2022г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
с 01.09.2022 года по 31.12. 2022 года (завтраки 1 и 2 смена для учащихся с 7 до 11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	25	0,3	0,1	0,6	4,6
ТТК № 1/Ш, ТТК № 12/Ш	Сосиска отварная молочная с соусом красным	70/30	8,5	22,7	1,9	246,2
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
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:	504	16,2	29,3	54,7	551,0
	2 смена					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	25	0,3	0,1	0,6	4,6
ТТК № 1/Ш, ТТК № 12/Ш	Сосиска отварная молочная с соусом красным	70/30	8,5	22,7	1,9	246,2
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
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:	504	16,2	29,3	54,7	551,0
Второй день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
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)	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак:	615	12,53	15,12	77,5	507,6

2 смена						
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,4	0,1	1,3	8,5
ТТК № 79/Ш	Колбаски из говядины	90	18,5	17,6	18,5	234,9
214/2004	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	44	2,9	0,5	18,1	90,6
	Итого за завтрак:	524	25,1	23,7	62,2	499,5
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
498/2004	Котлета рубленая из курицы	80	12,2	17,6	12,3	257,6
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 Дарницкий йодированный	25	1,7	0,3	10,3	51,5
	Фрукты свежие (мандарин)	98	0,8	0,3	13	53
	Итого за завтрак:	553	18,1	25,0	62,2	545,6
	2 смена					
498/2004	Котлета рубленая из курицы	80	12,2	17,6	12,3	257,6
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 Дарницкий йодированный	25	1,7	0,3	10,3	51,5
	Фрукты свежие (мандарин)	98	0,8	0,3	13	53
	Итого за завтрак:	553	18,1	25,0	62,2	545,6
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	45	0,4	0,1	1,5	9,6
260/2015	Гуляш (говядина)	80 (40/40)	11,7	13,4	2,3	176,8
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	46	3,0	0,4	18,5	92,7
	Итого за завтрак:	528	18,9	20,1	65,9	527,8
	2 смена					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	45	0,4	0,1	1,5	9,6
260/2015	Гуляш (говядина)	80 (40/40)	11,7	13,4	2,3	176,8
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	46	3,0	0,4	18,5	92,7
	Итого за завтрак:	528	18,9	20,1	65,9	527,8
Пятый день:						

ЗАВТРАК:						
1 смена						
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	20	0,6	0,1	1,5	11,6
451/2004, 600/2004	Биточки из говядины с соусом сметанным	100 (70/30)	11,9	12,9	13,1	221,7
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,4	10,8	41,3	303,0
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:	508	23,6	24,2	76,5	634,6
2 смена						
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	20	0,6	0,1	1,5	11,6
451/2004, 600/2004	Биточки из говядины с соусом сметанным	100 (70/30)	11,9	12,9	13,1	221,7
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,4	10,8	41,3	303,0
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:	508	23,6	24,2	76,5	634,6
Шестой день:						
ЗАВТРАК:						
1 смена						
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшеничная 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)	137	0,5	0,5	13,4	64,4
	Итого за завтрак:	592	11,0	17,5	84,2	563,5
2 смена						
ТТК № 90/Ш	Колбаски куриные с соусом сметанным с томатом	90/50	13,5	20,5	14,2	292,3
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	1,9	0,3	11,8	59,2
	Фрукты свежие (яблоко)	128	0,5	0,5	12,5	60,2
	Итого за завтрак:	653	21,3	27,5	78,8	652,9
Седьмой день:						
ЗАВТРАК:						
1 смена						
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,2	0,1	0,8	4,2
ТТК № 6/Ш	Мясо тушеное с овощами (свинина)	80 (40/40)	8,2	22,5	1,0	240,5
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 Дарницкий йодированный	40	2,6	0,4	16,4	82,4
	Фрукты свежие (мандарины)	91	0,7	0,2	11,8	48,2
	Итого за завтрак:	591	15,6	29,4	73,6	623,3
	2 смена					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,2	0,1	0,8	4,2
ТТК № 6/Ш	Мясо тушеное с овощами (свинина)	80 (40/40)	8,2	22,5	1,0	240,5
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 Дарницкий йодированный	40	2,6	0,4	16,4	82,4
	Фрукты свежие (мандарины)	91	0,7	0,2	11,8	48,2
	Итого за завтрак:	591	15,6	29,4	73,6	623,3
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 13/Ш	Огурец свежий (порционно)	30	0,2	0,1	0,8	4,2
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	42	2,7	0,4	17,2	86,5
	Итого за завтрак:	522	24,1	17,1	54,2	472,0
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Огурец свежий (порционно)	30	0,2	0,1	0,8	4,2
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	42	2,7	0,4	17,2	86,5
	Итого за завтрак:	522	24,1	17,1	54,2	472,0
Девятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	40	0,5	0,1	1,5	9,6
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	51	3,4	0,6	20,9	105,1
	Итого за завтрак:	518	27,8	13,7	69,0	520,4
	2 смена					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	40	0,5	0,1	1,5	9,6
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	51	3,4	0,6	20,9	105,1
	Итого за завтрак:	518	27,8	13,7	69,0	520,4
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	40	0,5	0,1	1,5	9,6
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленные из курицы, запеченные с сырным кремом	85	12,4	19,3	12,7	274,6
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	52	3,4	0,6	20,9	105,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Итого за завтрак:	534	19,6	26,8	61,7	573,5
	2 смена					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	40	0,5	0,1	1,5	9,6
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленные из курицы, запеченные с сырным кремом	85	12,4	19,3	12,7	274,6
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	52	3,4	0,6	20,9	105,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Итого за завтрак:	534	19,6	26,8	61,7	573,5
	Итого за 10 дней (1 смена):	5465	187,4	218,2	679,5	5519,3
	Итого за день (1 смена):	546,5	18,7	21,8	68,0	551,9
	Итого за 10 дней (2 смена):	5435	210,3	236,8	658,8	5600,6
	Итого за день (2 смена):	543,5	21,0	23,7	65,9	560,1

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.
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 «23» августа 2022 г.