

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №

Директор МАОУ "Центр социального питания"

от " " 2022г.



Шакина С.В.

2022г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся классов **ОВЗ** муниципальных общеобразовательных учреждений города
ЧЕРЕПОВЦА

с 01.09.2022 года по 31.12. 2022 года (завтраки и обеды для учащихся с 7 до 11 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)	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
ОБЕД:						
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник «Ленинградский» с филе кури	260/10	7,8	5,8	23,2	180,0
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	210 (60/150)	22,7	12,4	39,7	367,5
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	33	2,2	0,4	13,5	68,0
	Итого за обед:	713	32,9	18,6	86,1	654,3
	Итого за день:	1217	49,1	47,9	140,8	1205,3
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)	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак:	615	12,53	15,12	77,5	507,6
ОБЕД:						

139/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми с филе куриной грудки	250/5	6,3	4,4	17,8	140,0
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	47	3,1	0,5	19,3	96,8
	Итого за обед:	742	31,2	28,0	79,9	637,2
	Итого за день:	1357	43,7	43,1	157,4	1144,8
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
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
	ОБЕД:					
ТТК № 5/Ш	Суп рыбный "Мозайка"	250/15	7,1	3,0	21,9	145,1
ТТК № 255/Ш, ТТК № 12/Ш	Оладьи из печени с соусом красным	110 (80/30)	17,7	18,5	8,1	272,1
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	41	2,7	0,5	16,8	84,5
	Итого за обед:	766	32,9	28,2	93,1	766,2
	Итого за день:	1319	51,0	53,2	155,3	1311,8
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
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
	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	150	3,8	8,5	17,4	159,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	26	1,7	0,3	10,3	51,5
	Итого за обед:	736	43,3	38,5	71,6	801,8
	Итого за день:	1264	62,2	58,6	137,5	1329,6

Пятый день:						
ЗАВТРАК:						
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
ОБЕД:						
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	60	0,7	0,2	1,44	14,4
ТТК № 225/Ш, ТТК № 3/Ш	Борщ с картофелем с филе куриной грудки	250/7	3,3	5,6	13,1	112,5
ТТК № 49/Ш	Шницель рыбный "Диетический"	90	10,9	5,9	14,4	268,9
216/2004	Картофель тушеный	150	3,2	9,6	27,8	181,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	45	3,0	0,5	18,5	92,7
	Итого за обед:	802	21,4	21,9	92,5	734,8
	Итого за день:	1310	45,0	46,1	169,0	1369,4
Шестой день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшеница 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
ОБЕД:						
135/2004, ТТК № 3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	250/10	4,8	4,6	12,4	112,2
ТТК № 90/Ш	Колбаски куриные с соусом сметанным с томатом	90/50	13,5	20,5	14,2	292,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
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:	797	26,7	31,7	92,9	767,7
	Итого за день:	1389	37,7	49,2	177,1	1331,2
Седьмой день:						
ЗАВТРАК:						

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
	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	200/7	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	26	1,7	0,3	10,7	53,6
	Итого за обед:	743	26,3	25,8	63,4	604,8
	Итого за день:	1334	41,9	55,2	137,0	1228,1
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
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
	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	150	8,4	10,8	41,3	303,0
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	35	2,3	0,4	14,4	72,1
	Итого за обед:	765	32,0	30,0	100,8	831,9
	Итого за день:	1287	56,1	47,1	155,0	1303,9
Девятый день:						
	Завтрак:					
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
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК №3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/12	4,6	5,2	13,2	119,2
ТТК № 162/Ш	Мясо тушеное с перцем (свинина)	100 (50/50)	14,8	12,3	5,3	219,0
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	38	2,5	0,4	15,6	78,3
	Итого за обед:	750	27,3	24,1	81,9	687,0
	Итого за день:	1268	55,1	37,8	150,9	1207,4
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	40	0,5	0,1	1,5	9,6
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из кури, 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
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	220/15/5	3,4	2,2	5,1	53,8
ТТК № 197/Ш	Печень по - строгановски	90 (45/45)	12,2	12,2	3,5	173,9
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	35	2,2	0,4	14,4	72,1
	Итого за обед:	715	26,4	25,6	69,3	622,8
	Итого за день:	1249	46,0	52,4	131,0	1196,3
	Итого за 10 дней:	12994	487,8	490,6	1511,0	12627,8
	Среднее значение за день:	1299,4	48,8	49,1	151,1	1262,8

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.
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 «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 13 » августа _____ 2022 г.