

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального
питания"

С.В. Шакина
от "15" августа 2023г.



«Средняя
общеобразовательная
школа № 4»
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 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 пшеничная	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	19,2	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
	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	15,2	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 апельсинс м	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 пшенная	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 гренокми	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 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.