

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 25

Директор МАУ "Центр социального питания"



Директор С.В. Ширяева  
от "31" августа 2022г.

Шакина С.В.

от "31" 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 12 до 18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Первый день:</b>						
ЗАВТРАК:						
1 смена						
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>19,5</b>	<b>23,3</b>	<b>92,3</b>	<b>648,3</b>
2 смена						
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>19,5</b>	<b>23,3</b>	<b>92,3</b>	<b>648,3</b>
<b>Второй день:</b>						
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)	128	0,5	0,5	12,5	60,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>597</b>	<b>12,43</b>	<b>15,02</b>	<b>75,7</b>	<b>499,2</b>
2 смена						

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	138,5
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	42	2,8	0,5	17,2	86,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>532</b>	<b>25,8</b>	<b>25,7</b>	<b>64,3</b>	<b>529,0</b>
<b>Третий день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>1 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>553</b>	<b>20,3</b>	<b>28,4</b>	<b>63,1</b>	<b>597,2</b>
	<b>2 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>553</b>	<b>20,3</b>	<b>28,4</b>	<b>63,1</b>	<b>597,2</b>
<b>Четвертый день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>1 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>509</b>	<b>19,0</b>	<b>21,3</b>	<b>70,8</b>	<b>557,6</b>
	<b>2 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>509</b>	<b>19,0</b>	<b>21,3</b>	<b>70,8</b>	<b>557,6</b>
<b>Пятый день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>1 смена</b>					

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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>534</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>80,1</b>	<b>669,6</b>
	<b>2 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>534</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>80,1</b>	<b>669,6</b>
<b>Шестой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>1 смена</b>					
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)	119	0,4	0,4	11,6	55,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>574</b>	<b>10,9</b>	<b>17,4</b>	<b>82,4</b>	<b>555,0</b>
	<b>2 смена</b>					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	40	0,3	0,1	1,5	9,6
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	49	3,2	0,5	20,1	100,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>599</b>	<b>23,8</b>	<b>29,5</b>	<b>91,3</b>	<b>730,4</b>
<b>Седьмой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>1 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>614</b>	<b>15,3</b>	<b>30,7</b>	<b>76,8</b>	<b>654,2</b>
	<b>2 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>614</b>	<b>15,3</b>	<b>30,7</b>	<b>76,8</b>	<b>654,2</b>
<b>Восьмой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>1 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>24,5</b>	<b>17,3</b>	<b>55,8</b>	<b>479,6</b>
	<b>2 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>24,5</b>	<b>17,3</b>	<b>55,8</b>	<b>479,6</b>
<b>Девятый день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>1 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>499</b>	<b>27,1</b>	<b>13,6</b>	<b>64,9</b>	<b>499,4</b>
	<b>2 смена</b>					
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>499</b>	<b>27,1</b>	<b>13,6</b>	<b>64,9</b>	<b>499,4</b>

<b>Десятый день:</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>1 смена</b>						
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из кури, запеченные с сырным кремом	85	12,4	19,3	12,7	274,6
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>19,9</b>	<b>28,1</b>	<b>66,2</b>	<b>604,8</b>
<b>2 смена</b>						
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из кури, запеченные с сырным кремом	85	12,4	19,3	12,7	274,6
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>19,9</b>	<b>28,1</b>	<b>66,2</b>	<b>604,8</b>
	<b>Итого за 10 дней (1 смена):</b>	<b>5522</b>	<b>193,3</b>	<b>221,3</b>	<b>728,1</b>	<b>5764,9</b>
	<b>Итого за день (1 смена):</b>	<b>552,2</b>	<b>19,3</b>	<b>22,1</b>	<b>72,8</b>	<b>576,5</b>
	<b>Итого за 10 дней (2 смена):</b>	<b>5482</b>	<b>219,6</b>	<b>244,1</b>	<b>725,6</b>	<b>5970,1</b>
	<b>Итого за день (2 смена):</b>	<b>548,2</b>	<b>22,0</b>	<b>24,4</b>	<b>72,6</b>	<b>597,0</b>

## 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 «30» августа 2022 г.