

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 25

Смирнова С.М. Смирнова

от "14" февраля 2023г.

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"

С.В. Шакина

от "06" января 2023г.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА  
с 01.01.2024 года по 31.05. 2024 года ( завтраки 1 и 2 смена для учащихся с 12 лет и старше)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Первый день:</b>						
<b>1 смена</b>						
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшеничная	200\5	4,4	1,2	37,4	182,0
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	9,2	11,7	163,2
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	140	4,1	3,5	15,4	109,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\6	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	128	0,5	0,5	12,5	60,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>616</b>	<b>17,5</b>	<b>14,42</b>	<b>82</b>	<b>535</b>
<b>2 смена</b>						
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	200	13,6	24,4	37,8	425,2
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	141	0,6	0,6	13,8	66,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>581</b>	<b>17,0</b>	<b>25,4</b>	<b>77,7</b>	<b>610,3</b>
<b>Второй день:</b>						
<b>1 смена</b>						
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	110 (60/50)	15,6	10,8	10,8	202,8
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,6	110,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>29,3</b>	<b>20,82</b>	<b>89,9</b>	<b>668,4</b>
<b>2 смена</b>						
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	110 (60/50)	15,6	10,8	10,8	202,8
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,8

	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,6	110,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	550	29,3	20,82	89,9	668,4
<b>Третий день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,3	2
ТТК № 453/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из свинины, соус красный	90\30	8,9	12,6	16,0	213,0
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Сыр "Жаворонки" в индивидуальной упаковке	16,25	1,8	2,0	1,8	30,9
	Булочка для бургера	50	4,2	2,2	30,0	160,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	586,25	21,5	24,2	95,5	690,9
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,3	2
ТТК № 453/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из свинины, соус красный	90\30	8,9	12,6	16,0	213,0
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Сыр "Жаворонки" в индивидуальной упаковке	16,25	1,8	2,0	1,8	30,9
	Булочка для бургера	50	4,2	2,2	30,0	160,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	586,25	21,5	24,2	95,5	690,9
<b>Четвертый день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 404/Ш, ТТК № 421/Ш	Маннйй пирог с овсяными хлопьями, клюквой со сгущенным молоком	160\30	10,2	28,7	50,8	502,3
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	129	0,5	0,5	12,6	60,6
	<i>Итого за завтрак:</i>	524	10,8	29,2	68,4	583,3
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 227/Ш, 600/2004	Зразы рубленые, соус сметанный	80\30	10,3	15,5	11,1	249,5
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<i>Итого за завтрак:</i>	690	18,8	24,1	106,1	751,1
<b>Пятый день:</b>						

1 смена						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,2	1,9
ТТК № 93/Ш, ТТК № 19/Ш	Биточки рубленные из курицы, запеченные под сырным кремом, соус красный с кореньями	80\20	12,8	18,8	14,4	277,4
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 53/Ш	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	10,0	41,2
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,6	110,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,6</b>	<b>27,6</b>	<b>73,1</b>	<b>626,7</b>
2 смена						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,2	1,9
ТТК № 93/Ш, ТТК № 19/Ш	Биточки рубленные из курицы, запеченные под сырным кремом, соус красный с кореньями	80\20	12,8	18,8	14,4	277,4
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 53/Ш	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	10,0	41,2
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,6	110,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,6</b>	<b>27,6</b>	<b>73,1</b>	<b>626,7</b>
Шестой день:						
1 смена						
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\6	7,2	7,6	44,5	275,2
ТТК № 416/Ш	Бутерброд с сыром "Русич"	30/30	7,3	9,5	15,6	177,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (мандарин)	104	0,8	0,2	7,8	34,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>15,4</b>	<b>17,3</b>	<b>72,9</b>	<b>506,9</b>
2 смена						
ТТК № 460/Ш	Тефтели из свинины	80\40	9,0	18,9	12,1	254,5
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	51	3,3	0,5	20,9	102,0
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,9	0,2	8,3	36,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>666</b>	<b>23,3</b>	<b>29,0</b>	<b>97,7</b>	<b>748,0</b>
Седьмой день:						
1 смена						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,2	1,9
ТТК № 16/Ш	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6

ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	45	2,9	0,5	18,5	90,0
	Фрукты свежие (яблоко)	138	0,6	0,6	13,5	64,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>683</b>	<b>20,7</b>	<b>36,7</b>	<b>82,5</b>	<b>750,8</b>
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,2	1,9
ТТК № 16/Ш	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	45	2,9	0,5	18,5	90,0
	Фрукты свежие (яблоко)	138	0,6	0,6	13,5	64,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>683</b>	<b>20,7</b>	<b>36,7</b>	<b>82,5</b>	<b>750,8</b>
<b>Восьмой день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 169/Ш, ТТК № 87/Ш	Котлета "Новость" (из свинины), соус овощной	80\40	17,2	17,1	12,0	270,7
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>24,8</b>	<b>25,4</b>	<b>98,4</b>	<b>729,4</b>
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 169/Ш, ТТК № 87/Ш	Котлета "Новость" (из свинины), соус овощной	80\40	17,2	17,1	12,0	270,7
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>24,8</b>	<b>25,4</b>	<b>98,4</b>	<b>729,4</b>
<b>Девятый день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	170\30	16,5	18,8	45,2	416,1
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	129	0,5	0,5	12,6	60,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>529</b>	<b>17,1</b>	<b>19,3</b>	<b>74,0</b>	<b>541,8</b>
	<b>2 смена</b>					

ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски (свинина)	100 (50/50)	10,6	18,0	2,9	215,8
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	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Фрукты свежие (яблоко)	143	0,6	0,6	14,0	67,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>673</b>	<b>24,8</b>	<b>28,6</b>	<b>106,1</b>	<b>782,6</b>
<b>Десятый день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	20	0,1	0	0,4	2,7
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Наггетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	10,5	10,4	13,7	190,4
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 ржано - пшеничный йодированный	48	3,1	0,5	19,7	96,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>558</b>	<b>17,7</b>	<b>19,1</b>	<b>64,7</b>	<b>505,3</b>
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	20	0,1	0	0,4	2,7
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Наггетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	10,5	10,4	13,7	190,4
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 ржано - пшеничный йодированный	48	3,1	0,5	19,7	96,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>558</b>	<b>17,7</b>	<b>19,1</b>	<b>64,7</b>	<b>505,3</b>
	<b>Итого за 10 дней: (1 смена)</b>	<b>5841,25</b>	<b>195,4</b>	<b>234</b>	<b>801,4</b>	<b>6138,5</b>
	<b>Среднее значение за день: (1 смена)</b>	<b>584,1</b>	<b>19,5</b>	<b>23,4</b>	<b>80,1</b>	<b>613,9</b>
	<b>Итого за 10 дней: (2 смена)</b>	<b>6207,25</b>	<b>218,5</b>	<b>260,9</b>	<b>891,7</b>	<b>6863,5</b>
	<b>Среднее значение за день: (2 смена)</b>	<b>620,7</b>	<b>21,9</b>	<b>26,1</b>	<b>89,2</b>	<b>686,4</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 – 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 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. Для увеличения потребления йода 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 «09» сентября \_\_\_\_\_ 2024 г.

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 25

Смирнов С.Н. Смирнова

от "14" февраля 2024г.

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"

С.В. Шакина

от "09" января 2024г.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА  
с 01.01.2024 года по 31.05. 2024 года ( завтраки 1 и 2 смена для учащихся с 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Первый день:</b>						
<b>1 смена</b>						
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\5	4,4	4,8	37,4	215,0
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\40	10,1	9,8	20,8	211,8
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	140	4,1	3,5	15,4	109,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\6	0,1	0,0	5,0	20,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>616</b>	<b>18,7</b>	<b>18,12</b>	<b>78,6</b>	<b>556,4</b>
<b>2 смена</b>						
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	200	13,6	24,4	37,8	425,2
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	133	0,5	0,5	13,0	62,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>573</b>	<b>16,9</b>	<b>25,3</b>	<b>76,9</b>	<b>606,5</b>
<b>Второй день:</b>						
<b>1 смена</b>						
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160\30	15,5	15,9	48,2	397,9
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,8
	Фрукты свежие (яблоко)	148	0,6	0,6	14,5	69,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>543</b>	<b>16,2</b>	<b>16,52</b>	<b>67,8</b>	<b>488,3</b>
<b>2 смена</b>						
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	110 (60/50)	15,6	10,8	10,8	202,8
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>26,3</b>	<b>19,0</b>	<b>73,1</b>	<b>572,6</b>
<b>Третий день:</b>						

	<b>1 смена</b>					
ТТК № 453/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из свинины, соус красный	80\30	7,8	11,2	14,2	188,8
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	Фрукты свежие (мандарин)	103	0,8	0,2	7,7	34,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>598</b>	<b>19,0</b>	<b>19,5</b>	<b>82,0</b>	<b>582,2</b>
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 453/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из свинины, соус красный	80\30	7,8	11,2	14,2	188,8
ТТК № 363/Ш	Макаронь отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (мандарин)	109	0,8	0,2	8,1	36,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>614</b>	<b>16,6</b>	<b>18,0</b>	<b>79,0</b>	<b>545,7</b>
<b>Четвертый день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 404/Ш, ТТК № 421/Ш	Маннй пирог с овсяными хлопьями, клюквой со сгущенным молоком	150\25	9,4	26,5	46,8	462,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	133	0,5	0,5	13,0	62,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>513</b>	<b>10,0</b>	<b>27,0</b>	<b>64,8</b>	<b>545,7</b>
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 227/Ш, 600/2004	Зразы рубленые, соус сметанный	80\30	10,3	15,5	11,1	249,5
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>17,4</b>	<b>22,8</b>	<b>93,3</b>	<b>680,8</b>
<b>Пятый день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	18	0,1	0	0,3	2,3
498/2004, ТТК № 19/Ш	Биточки рубленые из куры, соус красный с кореньями	80\30	11,7	12,2	15,1	217,0
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 53/Ш	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	10,0	41,2
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	42	2,7	0,4	17,2	84,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>18,0</b>	<b>19,4</b>	<b>64,2</b>	<b>508,0</b>



		2 смена				
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	18	0,1	0	0,3	2,3
498/2004, ТТК № 19/Ш	Биточки рубленные из кури, соус красный с кореньями	80\30	11,7	12,2	15,1	217,0
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 53/Ш	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	10,0	41,2
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	42	2,7	0,4	17,2	84,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>18,0</b>	<b>19,4</b>	<b>64,2</b>	<b>508,0</b>

**Шестой день:**

		1 смена				
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\2	3,1	2,8	38,4	191,2
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	9,2	11,7	163,2
	Напиток кефирный фруктовый в индивидуальной упаковке	140	3,9	3,5	15,4	107,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	134	0,5	0,5	13,1	63,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>741</b>	<b>16,0</b>	<b>16,0</b>	<b>83,6</b>	<b>545,6</b>

		2 смена				
ТТК № 460/Ш	Тефтели из свинины	80\40	9,0	18,9	12,1	254,5
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (мандарин)	104	0,8	0,2	7,8	34,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>619</b>	<b>20,8</b>	<b>27,3</b>	<b>84,1</b>	<b>668,2</b>

**Седьмой день:**

		1 смена				
ТТК № 34/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\5	7,4	6,9	40,1	252,1
ТТК № 416/Ш	Бутерброд с сыром "Русич"	30\30	7,3	9,5	15,6	177,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>15,63</b>	<b>16,62</b>	<b>68,2</b>	<b>482,5</b>

		2 смена				
ТТК № 16/Ш	Гуляш (свинина)	105 (55/50)	11,1	29,6	3,0	324,4
ТТК № 363/Ш	Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	Фрукты свежие (яблоко)	132	0,5	0,5	12,9	62,0

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>622</b>	<b>19,0</b>	<b>36,6</b>	<b>68,5</b>	<b>687,3</b>
<b>Восьмой день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 459/Ш, 600/2004	Ежики рыбные, соус сметанный	80\40	12,2	9,3	18,0	207,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	51	3,3	0,5	20,9	102,0
	Фрукты свежие (яблоко)	123	0,5	0,5	12,1	57,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>649</b>	<b>19,3</b>	<b>17,1</b>	<b>77,6</b>	<b>551,2</b>
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 169/Ш, ТТК № 87/Ш	Котлета "Новость" (из свинины), соус овощной	80\20	16,8	15,1	10,0	243,1
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>23,8</b>	<b>22,3</b>	<b>89,7</b>	<b>660,9</b>
<b>Девятый день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	150\30	14,8	16,9	41,8	378,5
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	13,7	65,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15,5</b>	<b>17,5</b>	<b>71,7</b>	<b>509,4</b>
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски (свинина)	100 (50/50)	9,5	16,2	2,6	194,2
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>20,6</b>	<b>24,9</b>	<b>87,7</b>	<b>659,1</b>
<b>Десятый день:</b>						
	<b>1 смена</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,2	1,9
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Наггетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	10,5	10,4	13,7	190,4
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5

ТТК № 53/Ш	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	10,0	41,2
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	505	18,2	16,9	71,5	514,0
	<b>2 смена</b>					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	15	0,1	0	0,2	1,9
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Наггетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	10,5	10,4	13,7	190,4
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 53/Ш	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	10,0	41,2
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	505	18,2	16,9	71,5	514,0
	<i>Итого за 10 дней: (1 смена)</i>	5775	166,5	184,6	730	5283,3
	<i>Среднее значение за день: (1 смена)</i>	577,5	16,7	18,5	73	528,3
	<i>Итого за 10 дней: (2 смена)</i>	5833	197,6	232,5	798,1	6144,3
	<i>Среднее значение за день: (2 смена)</i>	583,3	19,8	23,3	79,8	614,4

## 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 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. Для увеличения потребления йода 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 «09» января 2024 г.