

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 45

Соткина С.Н. Смирнова
от "13" *декабря* 2024г.

Утверждаю
Директор МАУ "Центр социального
питания"

С.В. Шакина
от "09" *января* 2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся классов ОВЗ муниципальных общеобразовательных учреждений города
ЧЕРЕПОВЦА

с 01.01.2024 г. по 31.05. 2024 г. (завтраки и обеды для учащихся с 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
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
	Итого за завтрак:	616	18,7	18,1	78,6	556,4
ОБЕД:						
124/2004, ТТК № 3/Ш	Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки	250/7	3,8	4,3	15,2	113,9
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	200	16,7	19,6	57,8	474,4
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,3
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	47	3,1	0,5	19,3	94,0
	Итого за обед:	704	23,8	24,4	102,0	720,6
	Итого за день:	1320	42,5	42,5	180,6	1277,0
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160\30	15,0	16,1	47,5	394,9
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	148	0,6	0,6	14,5	69,6
	Итого за завтрак:	543	15,7	16,7	67,1	485,2
ОБЕД:						
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\8	4,0	5,2	24,9	161,2
ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80/30	15,5	12,9	20,3	259,3
520/2004, ТТК № 13/Ш	Пюре картофельное, огурец соленый.	150\15	3,3	6,8	21,9	165,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8

	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	51	3,3	0,5	20,9	102,0
	Итого за обед:	784	26,4	25,5	105,3	752,8
	Итого за день:	1327	42,1	42,2	172,4	1238,0
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
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
	Итого за завтрак:	598	19,0	19,5	82,0	582,2
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\8	8,0	5,5	23,8	176,7
ТТК № 457/Ш, 601/2004	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный с томатом	230/30	14,5	18,7	51,8	433,5
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	Итого за обед:	748	24,7	24,6	100,7	721,7
	Итого за день:	1346	43,7	44,1	182,7	1303,9
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 435, ТТК № 436	Запеканка "Вишенка" с соусом "Горячий шоколад"	150\20	15,3	18,5	49,1	424,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	137	0,5	0,5	13,4	64,4
	Итого за завтрак:	512	15,9	19,0	67,6	508,9
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Суп рыбный "Школьный"	250\13	7,2	4,0	17,4	134,4
ТТК № 227/Ш, 600/2004	Зразы рубленые, соус сметанный	90\30	12,5	17,1	12,3	253,1
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Итого за обед:	773	26,5	27,8	104,3	772,5
	Итого за день:	1285	42,4	46,8	171,9	1281,4
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	18	0,5	0,1	1,1	8,7
498/2004, ТТК № 19/Ш	Биточки рубленые из курицы, соус красный с кореньями	80\30	11,7	12,2	17,1	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
	Итого за завтрак:	520	18,4	19,5	67,0	514,4
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/6	3,6	5,3	13,1	114,0
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	90 (50/40)	11,5	14,2	20,3	255,0
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	53	3,4	0,5	21,7	106,0
	Итого за обед:	754	26,9	27,8	102,9	774,4
	Итого за день:	1274	45,3	47,3	169,9	1288,8
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\2	5,3	4,4	33,9	196,8
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	7,5	15,8	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
	Итого за завтрак:	741	18,2	15,9	83,2	551,2
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	250/15/10	5,7	3,4	12,0	100,2
ТТК № 460/Ш	Тефтели из свинины	80\40	9,5	15,9	17,5	251,1
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	47	3,1	0,5	19,3	94,0
	Итого за обед:	748	26,8	27,6	101,3	763,1
	Итого за день:	1489	45,0	43,5	184,5	1314,3
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 34/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,6	6,4	39,3	249,2
ТТК № 416/Ш	Бутерброд с сыром "Русич"	30/30	7,3	9,5	15,6	177,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	570	16,8	16,1	67,4	479,6
	ОБЕД:					

132/2004, ТТК № 371/Ш	Рассольник "Ленинградский" со свининой	250\4	3,9	5,8	20,1	148,2
ТТК № 462/Ш	Колбаски куриные с соусом красным	80\40	13,4	13,0	31,8	296,2
ТТК № 232/Ш	Рагу овощное	150	3,8	8,5	20,1	172,1
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	36	2,3	0,4	14,8	72,0
	Итого за обед:	759	23,5	27,7	101,0	743,9
	Итого за день:	1329	40,3	43,8	168,4	1223,5
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
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
	Итого за завтрак:	649	19,3	17,1	77,6	551,2
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК № 371/Ш	Суп из овощей со свининой	250/7	3,8	6,6	12,4	125,3
ТТК № 169/Ш, ТТК № 87/Ш	Котлета "Новость" (из свинины), соус овощной	80\20	12,8	14,0	21,7	264,0
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	41	2,7	0,4	16,8	82,0
	Итого за обед:	748	23,1	27,2	100,5	743,3
	Итого за день:	1397	42,4	44,3	178,1	1294,5
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	150\30	14,9	17,0	41,9	377,4
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,1	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак:	520	15,6	17,6	72,4	511,1
	ОБЕД:					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\8	2,8	3,1	21,1	124,8
ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски (свинина)	100 (50/50)	10,6	17,6	12,9	252,4
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,4	42,8	279,0
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8

	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	45	2,9	0,5	18,5	90,0
	Итого за обед:	753	24,9	27,7	112,6	811,0
	Итого за день:	1273	40,5	45,3	185,0	1322,1
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	10	0,3	0,1	0,7	5,8
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Нагетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	10,9	10,8	14,2	197,6
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	52	3,4	0,5	21,3	104,0
	Итого за завтрак:	522	20,2	17,6	81,5	569,1
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\6	7,7	4,4	17,8	141,3
ТТК № 461/Ш, 601/2004	Запеканка картофельная с мясом (свинина), соус сметанный с томатом	200/20	16,3	23,1	53,8	486,3
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
	Итого за обед:	716	26,8	28,0	101,5	765,1
	Итого за день:	1238	47,0	45,6	183,0	1334,2
	Итого за 10 дней:	13278	431,2	445,4	1776,5	12877,7
	Среднее значение за день:	1327,8	43,1	44,5	177,7	1287,8

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 – 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. 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.

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 25 *

Смирнова С.Н. Смирнова
от "13" октября 2024г.

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"

Шакина С.В. Шакина
от "09" января 2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся классов ОВЗ муниципальных общеобразовательных учреждений города
ЧЕРЕПОВЦА
 с 01.01.2024 года по 31.05. 2024 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, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\7	4,4	6,2	37,4	223,0
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	15\40	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:	462	6,7	9,7	63,9	404,4
ОБЕД:						
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4,3	15,2	104,1
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	250	17,0	30,3	47,3	529,9
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	19,8	80,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	49	3,2	0,5	20,1	98,0
	Итого за обед:	749	22,3	35,1	102,4	812,0
	Итого за день:	1211	29,0	44,8	166,3	1216,4
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 34/Ш	Каша молочная пшеничная	200	7,4	3,3	37,1	214,8
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	1,6	7,9	15,4	139,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	575	9,6	11,7	70,3	435,7
ОБЕД:						
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\7	4,5	5,2	16,5	133,9
ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80\40	16,8	13,6	25,1	289,5
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8

	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,6	110,0
	Итого за обед:	812	29,0	27,7	107,4	794,4
	Итого за день:	1387	38,6	39,4	177,7	1230,1
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 29/Ш	Каша молочная геркулесовая	200	6,9	4,5	30,1	189,4
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с сыром и маслом	16\5\40	6,9	8,7	20,6	189,2
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Итого за завтрак:	461	13,9	13,2	55,7	398,6
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\5	8,2	5,5	22,3	176,8
ТТК № 457/Ш, 601/2004	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный с томатом	230/20	13,7	17,6	45,0	393,2
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	48	3,1	0,5	19,7	96,0
	Итого за обед:	753	25,2	23,7	99,8	717,5
	Итого за день:	1214	39,1	36,9	155,5	1116,1
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 33/Ш	Каша молочная манная	200	3,5	8,3	25,9	192,8
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	1,6	7,9	15,4	139,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	122	0,5	0,5	12,0	57,3
	Итого за завтрак:	567	5,7	16,7	58,4	409,9
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Суп рыбный "Школьный"	260\10	7,7	4,0	17,4	136,8
ТТК № 227/Ш, 600/2004	Зразы рубленые, соус сметанный	80\30	11,5	15,7	11,3	232,5
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	54	3,5	0,5	22,1	108,0
	Итого за обед:	814	27,6	27,7	116,7	827,9
	Итого за день:	1381	33,3	44,4	175,1	1237,8
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 187/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200\4	7,5	3,0	39,8	222,7
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	5,4	20,4	163,2

ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Итого за завтрак:	464	16,0	8,4	65,2	405,9
	ОБЕД:					
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	270	2,1	5,3	13,1	114,5
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	100 (50/50)	13,2	15,4	27,3	300,6
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	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Итого за обед:	795	28,0	30,5	113,2	850,3
	Итого за день:	1259	44,0	38,9	178,4	1256,2
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая	200	3,1	0,8	41,0	184,0
1\2004	Бутерброд с маслом	8\30	1,6	6,5	15,4	125,9
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	124	0,5	0,5	12,2	58,3
	Итого за завтрак:	567	5,3	7,8	73,6	388,6
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	250/10/10	6,4	0,8	20,5	116,8
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 № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	19,8	80,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	45	2,9	0,5	18,5	90,0
	Итого за обед:	815	28,5	29,6	122,3	876,1
	Итого за день:	1382	33,8	37,4	195,9	1264,7
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 34/Ш	Каша молочная пшеничная	220	8,1	3,6	40,8	236,3
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	5,4	20,4	163,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	Итого за завтрак:	485	19,9	39,1	66,2	420,2
	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 371/Ш	Рассольник "Ленинградский" со свининой	250\4	3,7	5,9	20,1	151,2
ТТК № 462/Ш	Колбаски куриные с соусом красным	80\40	13,5	10,1	42,7	315,7
ТТК № 232/Ш	Рагу овощное	180	4,6	10,2	20,9	191,4
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	42	2,7	0,4	17,2	84,0
	Итого за обед:	796	24,6	26,6	105,9	762,3

	Итого за день:	1281	44,5	65,7	172,1	1354,6
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\2	4,4	2,6	37,4	195,2
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	1,6	7,9	15,4	139,1
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	562	6,6	11,0	69,6	410,7
	ОБЕД:					
135/2004	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	100,0
ТТК № 459/Ш, 600/2004	Ежики рыбные, соус сметанный	80\20	11,7	7,3	17,0	183,1
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	31	2,0	0,3	12,7	62,0
	Итого за обед:	761	19,8	20,2	79,0	585,3
	Итого за день:	1323	26,4	31,2	148,6	996,0
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК № 187/Ш	Каша молочная ячневая	200	7,3	3,2	37,1	214,8
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	21\40	8,7	5,6	20,4	166,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Итого за завтрак:	466	16,1	8,8	62,5	401,4
	ОБЕД:					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\3	3,7	2,5	21,0	124,0
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	42	2,7	0,4	17,2	84,0
	Итого за обед:	775	27,3	30,4	109,8	823,4
	Итого за день:	1241	43,4	39,2	172,3	1224,8
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 29/Ш	Каша молочная геркулесовая	200	6,9	4,5	30,1	189,4
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с сыром и маслом	15\5\40	6,6	8,5	20,6	186,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\4	0,1	0,0	5,0	20,7
	Итого за завтрак:	464	13,6	13,0	55,7	396,3
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\3	7,2	5,5	22,3	170,9
ТТК № 65/Ш, 600//2004	Котлета с овощами (свинина), соус сметанный с томатом	100 (80/20)	11,3	19,2	15,7	280,9
ТТК № 363/Ш	Макароны 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	41	2,7	0,4	16,8	82,0
	<i>Итого за обед:</i>	774	27,8	32,6	110,7	855,9
	<i>Итого за день:</i>	1238	41,4	45,6	166,4	1252,2
	<i>Итого за 10 дней:</i>	12917	373,5	423,5	1708,3	12148,9
	<i>Среднее значение за день:</i>	1291,7	37,4	42,4	170,8	1214,9

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. 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.