

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"



Шакина С.В.

от " " 2022г.

от "10" января 2022г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
с 01.01.2022 года по 28.02. 2022 года (завтраки, обеды и полдники для учащихся с 12 до 18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/7	4,3	10	36,1	255,2
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	25/30	7	5,4	20,12	157,6
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,15	0,02	15	60,4
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,8	71,0
	Батон "Нарезной" йодированный	27	1,9	0,9	13,9	70,7
	Итого за завтрак:	646	14,0	16,9	99,9	614,9
	ОБЕД:					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,5	22,3	166,8
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе (мелкий кусок)	100	12,9	12,5	5,7	209,5
516/2004	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,36	264,6
699/2004	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	23,5	89,1
	Хлеб Дарницкий йодированный	70	4,7	0,8	71,4	144,1
	Итого за обед:	800	30,3	26,2	165,3	874,1
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 183/Ш	Клафути с яблоком	50	1,9	5,4	5,8	100,3
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,0	14,0	56,5
	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,5	0,0	15,4	60,4
	Итого за полдник:	403	2,5	5,4	35,2	217,2
	Итого за день:	1849	46,8	48,5	300,4	1706,2
Второй день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 2/Ш	Запеканка "Диетическая" с молоком сгущенным	164 (140/24)	13,4	15,4	26,6	337,2
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	15	57,6

	Сок натуральный в индивидуальной упаковке (0,200)	200	1	0	23,4	94
	Батон "Нарезной" йодированный	25	1,8	0,8	12,9	65,5
	Итого за завтрак:	594	16,33	16,22	77,9	554,3
	ОБЕД:					
132/2004	Рассольник «Ленинградский»	280	3,4	5,0	11,3	151,0
ТТК № 165/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета с овощами (говядина) под соусом красным	120	14,9	20,5	19,1	320,0
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,0	9,4	51,2	334,8
ТТК № 180/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	23,5	89,1
	Хлеб Дарницкий йодированный	63	3,9	0,7	25,8	129,8
	Итого за обед:	843	32,3	35,6	130,9	1024,7
	ПОЛДНИК:					
6\2004	Бутерброд с колбасой	20/20	3,9	5,1	10,3	102,8
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Фрукты свежие (яблоко)	125	0,5	0,5	12,0	58,7
	Итого за полдник:	365	4,6	5,6	36,2	217,1
	Итого за день:	1802	53,2	57,4	245,0	1796,1
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 200/Ш	Икра кабачковая (порционно)	25	0,3	1,8	1,8	24,3
498/2004, 601/2004	Биточки рубленые из курицы с соусом сметанным с томатом	75/30	12,2	19,3	13,1	280,0
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	46	3,1	0,5	17,7	94,8
	Итого за завтрак:	556	19,6	29,7	72,4	650,9
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Суп рыбный "Школьный"	280/10	6,5	5,9	35,0	221,1
ТТК № 197/Ш	Печень по - строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195,0
ТТК № 58/Ш	Рис с овощами	180	4,2	6,5	34,9	260,8
ТТК № 52/Ш	Чай "Витаминный" с лимоном	200	0,0	0,0	20,1	80,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	2,0	0,5	12,3	61,7
	Итого за обед:	800	26,3	26,5	106,2	818,8
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 184/Ш	Булочка "Школьная"	60	4,7	7,3	33,4	229,8
ТТК № 18/Ш	Напиток из черной смородины	200	0,1	0,0	24,9	97,0
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	56,4
	Итого за полдник:	380	5,3	7,8	70,0	383,2
	Итого за день:	1736	51,2	64,0	248,6	1852,9
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					

ТТК № 200/Ш	Икра кабачковая (порционно)	15	0,2	1,1	1,1	14,6
ТТК № 6/Ш	Мясо тушеное с овощами (свинина)	100	11,7	12,6	10,9	202,1
516/2004	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,36	264,6
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,0	14,0	56,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	50	3,3	0,6	20,5	102,9
	Итого за завтрак:	550	21,6	21,7	88,9	640,7
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	280/5	3,5	5,8	14,7	125,3
ТТК № 167/Ш	Бедро запеченное "Чикен гриль" с соусом сметанным	100	24,0	15,0	3,4	245,0
297/2004	Каша перловая рассыпчатая	180	5,2	10,9	37,3	275,4
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	48	3,1	0,3	19,7	98,8
	Итого за обед:	813	43,9	43,7	106,8	1005,5
	ПОЛДНИК:					
ТТК №105/Ш	Пышка "Череповецкая"	75	5,9	9,1	41,7	287,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Фрукты свежие (мандарин)	128	1,2	0,4	8,2	44,8
	Итого за полдник:	403	7,3	9,5	63,8	387,7
	Итого за день:	1766	72,8	74,9	259,5	2033,9
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	10	0,3	0,1	0,7	5,8
ТТК № 169/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета "Новость" (из свинины) с соусом красным	90/30	13,4	14,3	10,0	245,4
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	52	3,3	0,6	20,5	102,9
	Итого за завтрак:	562	21,6	22,4	91,4	683,3
	ОБЕД:					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями, с филе кури	250/5	4,7	2,8	24,5	158,2
ТТК № 21/Ш	Рыба, запеченная в омлете	100	14,7	8,8	10,0	184,0
ТТК № 198/Ш	Рагу овощное	180	3,6	15,0	23,8	253,0
ТТК № 16/Ш	Напиток из изюма	200	1,0	0,0	22,3	93,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	65	4,3	0,8	26,1	131,4
	Итого за обед:	800	28,3	27,4	106,7	819,8
	ПОЛДНИК:					

ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	75	3,5	4,2	32,6	189,2
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,0	15,0	60,5
	Фрукты свежие (яблоко)	116	0,5	0,5	10,5	54,7
	Итого за полдник:	398	4,1	4,7	58,1	304,4
	Итого за день:	1760	54,0	54,5	256,2	1807,5
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая	200	3,1	5,09	43	239,3
6\2004	Бутерброд с колбасой (молочной)	30/30	6,3	8,3	16,8	187,2
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,15	0,02	15	60,4
	Фрукты свежие (груша)	151	0,5	0	15,1	58,8
	Итого за завтрак:	618	10,1	13,4	89,9	545,7
	ОБЕД:					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	280	6,9	6,0	25,0	187,0
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе (мелкий кусок)	100	12,9	12,5	5,7	209,5
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,0	9,4	51,2	334,8
ТТК № 180/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	40	2,6	0,2	16,4	82,0
	Итого за обед:	800	33,0	28,1	129,7	937,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 183/Ш	Клафути с яблоком	50	1,9	5,4	5,8	100,3
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,0	14,0	56,5
	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,5	0,0	15,4	60,4
	Итого за полдник:	403	2,5	5,4	35,2	217,2
	Итого за день:	1821	45,6	46,9	254,8	1700,2
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 98/Ш	Паста "Школьная" (говядина)	200	15,8	11,5	54,2	366,6
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	2,0	0,2	12,3	61,5
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,0	12,7	49,6
	Итого за завтрак:	550	18,4	11,7	93,1	533,3
	ОБЕД:					
132/2004	Рассольник «Ленинградский»	260	3,2	4,6	10,5	140,2
ТТК № 174/Ш, ТТК 12/Ш	Сиченики из филе цыпленка и пшена с соусом красным	90/30	10,4	12,7	14,1	212,4
214/2004	Капуста тушеная	180	3,7	6,6	14,2	138,6

701/2004	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	66	4,3	0,6	27,0	135,9
	Итого за обед:	826	21,7	24,5	92,2	729,1
	ПОЛДНИК:					
6\2004	Бутерброд с колбасой	20/20	3,9	5,1	10,3	102,8
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Фрукты свежие (яблоко)	125	0,5	0,5	12,0	58,7
	Итого за полдник:	365	4,6	5,6	36,2	217,1
	Итого за день:	1741	44,7	41,8	221,5	1479,5
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК №177/Ш	Ризотто с курой (рис)	200	18,7	11,2	36,3	325,4
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,15	0,02	15	60,4
	Хлеб Дарницкий йодированный	24	1,3	0,3	8,2	41,2
	Фрукты свежие (мандарин)	71	0,5	0,2	4,2	24,9
	Итого за завтрак:	500	20,7	11,7	63,7	451,9
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/5	4,6	5,6	13,1	118,1
388/2004, 600/2004	Котлета рыбная, соус сметанный	120	12,4	11,0	14,4	213,0
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК №16/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	22,3	84,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	69	4,5	0,7	28,3	142,0
	Итого за обед:	824	25,6	25,6	104,0	754,1
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 184/Ш	Булочка "Школьная"	60	4,7	7,3	33,4	229,8
ТТК № 18/Ш	Напиток из черной смородины	200	0,1	0,0	24,9	97,0
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,7	56,4
	Итого за полдник:	380	5,3	7,8	70,0	383,2
	Итого за день:	1704	51,6	45,1	237,7	1589,2
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК № 2/Ш	Запеканка "Диетическая" с молоком сгущенным	164	13,4	15,3	27,3	343,9
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,0	14,0	56,5
	Батон "Нарезной" йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5
707/2004	Сок натуральный яблочный "Любимый"	200	1	0	21,2	88
	Итого за завтрак:	594	16,4	16,0	75,4	553,9
	ОБЕД:					

138/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с крупой (рис) с филе куриной грудки	270/5	9,7	10,2	22,7	224,2
437/2004	Гуляш (свинина)	100	13,9	8,2	4,0	181,1
516/2004	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,36	264,6
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	71	4,5	0,9	27,7	142,5
	Итого за обед:	826	34,8	26,7	120,4	906,4
	ПОЛДНИК:					
ТТК №105/Ш	Пышка "Череповецкая"	75	5,9	9,1	41,7	287,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Фрукты свежие (мандарин)	128	1,2	0,4	8,2	44,8
	Итого за полдник:	403	7,3	9,5	63,8	387,7
	Итого за день:	1823	58,5	52,2	259,6	1848,0
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
498/2004, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из куры с соусом красным	120	13,7	19,8	13,8	289,8
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	58	3,8	0,6	23,8	119,5
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за завтрак:	558	21,5	28,6	77,4	661,1
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	250/10/10	5,6	3,3	12,0	98,0
ТТК № 197/Ш	Печень по-строгановски	100	13,58	13,58	3,89	193,2
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,0	9,4	51,2	334,8
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,2	0,0	15,0	60,4
	Хлеб Дарницкий йодированный	43	2,8	0,3	17,7	88,2
	Итого за обед:	800	32,1	26,6	99,8	774,6
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	75	3,5	4,2	32,6	189,2
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,0	15,0	60,5
	Фрукты свежие (яблоко)	116	0,5	0,5	10,5	54,7
	Итого за полдник:	398	4,1	4,7	58,1	304,4
	Итого за день:	1756	57,7	59,9	235,3	1740,1
	Итого за 10 дней:	17758	536,1	545,2	2518,6	17553,6
	Среднее значение за день:	1775,8	53,6	54,5	251,9	1755,4

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.
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 (батоны «Нарезные», хлеб «Дарницкий»), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).

Согласовано:

Зам. директора МАУ «ЦСП»  /Петровых С.С./

Инженер - технолог МАУ «ЦСП»  / Жабо С.В./

от «10» января 2022 г.