

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 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
	ЗАВТРАК:					
	Йогурт	140	2,1	4,9	15,4	96,6
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/8	4,5	7,92	36,04	241,7
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	25/30	8,7	7,5	16	165,4
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,15	0,02	15	60,4
	Фрукты свежие (мандарин)	130	1,1	0,3	9,7	50
	Итого за завтрак:	740	16,6	20,6	92,1	614,1
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми с филе кури	250/10	7,5	5,6	22,3	173,4
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе (мелкий кусок)	90	11,6	11,3	5,1	188,6
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
699/2004	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	23,5	89,1
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	1,9	0,4	11,7	60,2
	Итого за обед:	730	26,4	23,5	97,9	731,8
	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	0,13	0,02	14	56,5
	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,5	0	15,4	60,4
	Итого за полдник:	403	2,5	5,4	35,2	217,2
	Итого за день:	1873	45,5	49,5	225,2	1563,1
Второй день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 2/Ш	Запеканка "Диетическая" с молоком сгущенным	180 (150/30)	14,8	16,8	33,3	387,1
ТТК № 15/Ш	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,9	21,4	119,3
	Фрукты свежие (груша)	209	0,38	0	22,3	87,4

	Итого за завтрак:	589	18,08	19,7	77	593,8
	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник «Ленинградский» с филе кури	200/5	3,7	3,6	16,1	114,5
ТТК № 165/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета с овощами (свинина) под соусом красным	100	12,4	17,1	15,9	266,6
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	7,8	42,7	279,0
ТТК № 180/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	23,5	89,1
	Хлеб Дарницкий йодированный	45	3,0	0,5	18,0	90,5
	Итого за обед:	700	27,6	29,0	116,2	839,7
	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:	1654	50,3	54,3	229,4	1650,6
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 200/Ш	Икра кабачковая (порционно)	35	0,5	2,5	2,5	34,0
498/2004	Биточки рубленые из кури	90	13,7	19,8	13,8	289,8
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	27	1,9	0,4	11,7	58,3
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,6	0,4	15,2	76
	Итого за завтрак:	702	21,1	29,9	78,7	677,2
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Суп рыбный "Школьный"	200/10	4,1	2,1	17,1	128,4
ТТК № 197/Ш	Печень по - строгановски	90	12,2	12,2	3,5	173,9
ТТК № 58/Ш	Рис с овощами	150	3,5	5,4	29,1	217,4
701/2004	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	50	2,7	0,6	16,7	88,4
	Итого за обед:	700	26,9	24,2	110,4	710,1
	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:	1754	52,1	61,9	259,1	1770,5
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	40	0,4	0,1	1	7,3
ТТК № 6/Ш	Мясо тушеное с овощами (свинина)	100	11,7	12,6	10,9	202,1

516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15	60,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	2,0	0,4	11,9	63,2
	Фрукты свежие (мандарин)	130	1	0,3	7,7	45,5
	Итого за завтрак:	660	20,5	19,6	81,8	599,1
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/5	3,3	5,6	13,1	112,5
ТТК № 167/Ш	Бедро запеченное "Чикен гриль" с соусом сметанным	100	24,0	15,0	3,4	245,0
297/2004	Каша перловая рассыпчатая	150	4,3	9,1	31,1	229,5
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	24	1,6	0,3	9,7	48,8
	Итого за обед:	729	41,3	41,7	89,0	896,8
	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:	1792	66,2	73,8	221,7	1831,9
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	25	0,4	0,4	1,6	7,5
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	150	3,7	6,2	38,6	228,0
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	30	2,0	0,4	11,9	63,2
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,6	0,4	15,2	76
	Итого за завтрак:	725	21,3	21,7	91,2	675,7
	ОБЕД:					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями , с филе куры	200/5	4,6	4,8	23,0	152,0
ТТК № 21/Ш	Рыба, запеченная в омлете	100	14,7	8,8	10,0	184,0
ТТК № 232/Ш	Рагу овощное	150	3,0	12,5	17,3	187,5
ТТК № 16/Ш	Напиток из изюма	200	1,0	0,0	22,3	93,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	45	2,7	0,6	16,7	88,4
	Итого за обед:	700	26,0	26,7	89,3	705,1
	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	0,13	0,02	15	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:	1823	51,4	53,1	238,6	1685,2
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3,1	4,1	42,2	226,8
ТТК № 237/Ш	Бутерброд с колбасой (молочной) и сыром	30/30/15	9,6	11,7	15,5	206,3
ТТК № 78/Ш	Какао с молоком	200	2,7	3,9	21	142,3
	Фрукты свежие (груша)	173	0,3	0	18,5	72,7
	Итого за завтрак:	653	15,7	19,7	97,2	648,1
	ОБЕД:					
139/2004,	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	6,0	22,3	166,8
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе (мелкий кусок)	90	11,6	11,3	5,1	188,5
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	7,8	42,7	279,0
ТТК № 180/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	39	2,8	0,5	16,3	82,2
	Итого за обед:	729	29,7	25,6	117,8	840,5
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 183/Ш	Клафuti с яблоком	50	1,9	5,4	5,8	100,3
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,5	0	15,4	60,4
	Итого за полдник:	403	2,5	5,4	35,2	217,2
	Итого за день:	1785	48,0	50,7	250,2	1705,8
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК №13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	41	0,5	0,1	1	7,6
ТТК № 98/Ш	Паста "Школьная" (говядина)	200	14,6	10,7	46,2	320,8
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	41	2,6	0,6	16,6	82,2
	Фрукты свежие (мандарин) 1 шт.	110	0,9	0,3	8,4	41,8
	Итого за завтрак:	592	18,8	11,7	86,1	508
	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник «Ленинградский» с филе кури	200/5	3,7	3,6	16,1	114,5
ТТК № 174/Ш	Сиченики из филе цыпленка и пшена	90	10,4	12,7	14,1	212,4

214/2004	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5
701/2004	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	55	4,1	0,6	24,0	118,0
	Итого за обед:	700	21,4	22,4	92,4	662,4
	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:	1657	44,8	39,7	214,7	1387,5
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Огурец свежий (порционно)	34	0,4	0,4	3,6	10,2
ТТК №177/Ш	Ризотто с курой (рис)	210	22,7	8,9	39,7	335,0
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,15	0,02	15	60,4
	Фрукты свежие (мандарин)	110	1	0,25	7,2	38,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	35	2,6	0,7	16,2	66,9
	Итого за завтрак:	596	26,9	10,3	81,7	511,0
	ОБЕД:					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/5	4,6	5,6	13,1	116,1
388/2004	Котлета рыбная	90	11,7	7,9	12,9	176,4
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 16/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	22,3	84,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	60	4,6	1,0	28,5	118,9
	Итого за обед:	755	24,4	21,4	98,4	659,7
	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:	1731	56,6	39,4	250,1	1553,9
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК № 2/Ш	Запеканка "Диетическая" с молоком сгущенным	180 (150/30)	14,8	16,8	33,3	387,1
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	15	60,5
	Фрукты свежие (апельсин)	190	1,3	0,3	13,8	72,2
707/2004	Сок натуральный яблочный "Любимый"	200	1	0	21,2	88

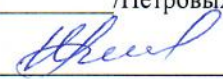
	Итого за завтрак:	775	17,2	17,1	83,3	607,8
	ОБЕД:					
138/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с крупой (рис) с филе куриной грудки	200/5	8,0	7,5	16,8	167,4
437/2004	Гуляш (свинина)	100	13,9	6,5	4,0	165,6
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	45	2,9	0,5	18,0	90,5
	Итого за обед:	700	30,5	20,7	97,7	738,0
	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:	1878	55,0	47,3	244,8	1733,5
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 200/Ш	Икра кабачковая (порционно)	20	0,3	1,4	1,4	19,4
498/2004	Котлета рубленая из куры	90	13,7	19,8	13,8	289,8
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	35	2,3	0,3	14,0	70,4
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,15	0,02	15	60,4
	Фрукты свежие (груша)	179	0,3	0	19,8	74,5
	Итого за завтрак:	681	20,0	28,3	85,6	678,0
	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	150	8,3	7,8	42,7	279,0
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	34	2,4	0,6	14,9	61,3
	Итого за обед:	754	30,1	25,3	87,4	687,1
	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	0,13	0,02	15	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:	1833	54,2	58,3	231,1	1669,5
	Итого за 10 дней:	17808	525,2	528,0	2364,9	17808,5
	Среднее значение за день:	1780,8	52,5	52,8	236,5	1780,9

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.
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. 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»  2022 г.