

"Согласовано"

"Утверждаю"

Директор МАОУ СОШ №

Директор МАУ "Центр социального питания"

Вершинина Т.А.

от " " 2021г.

от "11" "01" 2021г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
с 01.01.2021 года по 31.05. 2021 года (горячие завтраки и обеды для учащихся с 7 до 11 лет) (1 смена)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 1/Ш	Сосиска отварная (молочная)	70	7,77	16,73	1,12	186,2
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	46	3,0	0,5	18,9	94,8
	Печенье сахарное (1 пач.)	50	3,7	5,0	38,1	208,5
	Итого за завтрак:	516	20,0	28,4	107,3	765,6
	ОБЕД:					
139/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми с филе куриной грудки	250/20	11,4	5,9	22,3	193,2
ТТК № 8/Ш	Колбаски из кури "Школьные" с соусом красным	110 (80/30)	15,2	19,1	15,3	294,5
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	7,8	42,7	279,0
ТТК № 10/Ш	Напиток из клюквы	200	0,1	0	24,9	97
	Хлеб Дарницкий йодированный	43	2,8	0,5	17,7	88,6
	Итого за обед:	773	37,8	33,3	122,9	952,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 30/Ш	Налитушка с сыром и яйцом	85	8,0	13,7	37,6	359,0
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	285	8,2	13,7	51,5	414,6
	Итого за день:	1574	65,9	75,4	281,7	2132,5
Второй день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 2/Ш	Запеканка творожная «Диетическая» с молоком сгущенным	192 (150/42)	15,7	17,5	37,2	418,0
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,8	51,7
	Итого за завтрак:	509	16,29	17,91	62	526,2
	ОБЕД:					

ТТК № 5/Ш	Суп рыбный «Мозайка»	260	7,0	2,9	21,5	142,0
ТТК № 6/Ш	Мясо тушеное с овощами	90	10,5	8,2	3,0	149,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	63	4,1	0,7	25,9	129,8
	Итого за обед:	763	25,2	18,6	95,6	679,0
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 32/Ш	Колбаса запеченная в тесте	85	8,8	11,0	23,2	226,1
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	285	9,0	11,0	37,1	281,7
	Итого за день:	1557	49,6	61,4	191,4	1620,2
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 7/Ш	Котлета рубленая из кури с соусом сметанным с томатом	100 (75/25)	12,1	19,0	13,0	274,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	14	56,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	29	1,9	0,3	11,9	59,7
	Сок натуральный мультифруктовый "Любимый" (1 кор.)	200	1,4	0,0	24,4	108,0
	Итого за завтрак:	684	19,2	25,5	101,9	726,2
	ОБЕД:					
ТТК № 13/Ш	Огурец соленый (порционно)	20	0,2	0,0	0,3	2,6
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/5	3,3	5,3	13,1	112,6
436/2004	Жаркое по - домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250,0
701/2004	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	26,4	102,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	55	3,6	0,6	22,6	113,2
	Итого за обед:	730	25,0	15,7	84,0	580,4
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 31/Ш	Налитушка "Школьная"	95	9,3	19,6	29,1	329,9
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	295	9,5	19,6	43,0	385,5
	Итого за день:	1709	53,7	60,8	228,9	1692,1
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшенная	200	6,79	8,89	32,5	265,76
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	10/20/2 7	7,5	13,4	15,6	214,0
ТТК № 15/Ш	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,9	21,4	119,3
	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9	45,6
	Итого за завтрак:	577	18,1	25,5	78,5	644,7
	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник «Ленинградский» с филе куриной грудки	250/10	5,6	4,7	20,1	148,1
437/2004	Гуляш (говядина)	95	13,9	6,5	4,0	132,0

516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 16/Ш	Напиток из изюма	200	1,0	0,0	22,3	93,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	32	2,1	0,4	13,1	65,9
	Итого за обед:	737	35,5	29,4	102,9	826,7
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 35/Ш	Пирожок школьный с сыром	88	7,3	12,4	34,0	276,9
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	288	7,5	12,4	47,9	332,5
	Итого за день:	1602	61,1	67,3	229,3	1803,9
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Огурец свежий (порционно)	20	0,2	0,2	1,3	6,0
451/2004	Котлета (говядина)	70	11,1	10,0	11,2	182,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	50	3,3	0,6	20,5	102,9
	Итого за завтрак:	497	17,9	17,6	68,6	511,6
	ОБЕД:					
124/2004, ТТК № 3/Ш	Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки	250/10	4,6	4,5	10,0	101,2
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки тушеное в соусе (мелкий кусок)	100	14,8	12,4	5,3	219,0
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	7,8	42,7	279,0
ТТК № 18/Ш	Напиток из черной смородины	200	0,1	0,0	24,9	97,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	63	4,1	0,7	25,9	129,8
	Итого за обед:	773	31,9	25,4	108,8	826,0
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 20/Ш	Пицца "Кальцоне"	97	9,3	19,6	29,1	329,9
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	297	9,5	19,6	43,0	385,5
	Итого за день:	1567	59,3	62,6	220,4	1723,1
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 1/Ш	Колбаса вареная отварная (молочная)	80	8,88	19,12	1,28	212,8
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	36	2,3	0,4	14,8	74,2
	Печенье сахарное (1 пач.)	50	3,7	5,0	38,1	208,5
	Итого за завтрак:	516	20,3	30,7	103,4	771,6
	ОБЕД:					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0

ТТК № 25/Ш	Бифштекс рубленый из куриного филе с соусом красным с кореньями	110 (60/50)	12,2	12,1	5,1	151,5
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 18/Ш	Напиток из черной смородины	200	0,1	0,0	24,9	97,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	65	4,3	0,8	26,1	130,5
	Итого за обед:	775	26,5	24,7	117,0	774,0
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 30/Ш	Налитушка с сыром и яйцом	85	8,0	13,7	37,6	359,0
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	285	8,2	13,7	51,5	414,6
	Итого за день:	1576	55,0	69,1	271,9	1960,2
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 2/Ш	Запеканка творожная «Диетическая» с молоком сгущенным	178 (140/38)	14,5	16,3	34,4	386,2
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	Сок натуральный яблочный "Любимый" (1 кор.)	200	1,0	0,0	21,2	88,0
	Итого за завтрак:	585	15,58	16,32	69,6	530,7
	ОБЕД:					
128/2004, ТТК № 3/Ш	Щи по - уральски с филе куриной грудки	250/5	3,6	5,3	7,9	95,6
ТТК № 21/Ш	Рыба запеченная в омлете	100 (50/50)	14,7	8,8	1,0	144,0
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	35	2,1	0,4	13,4	66,4
	Итого за обед:	740	24,0	21,2	67,5	563,5
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 31/Ш	Налитушка "Школьная"	95	9,3	19,6	29,1	329,9
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	295	9,5	19,6	43,0	385,5
	Итого за день:	1620	49,1	57,1	180,1	1479,7
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Огурец свежий (порционно)	15	0,2	0,2	1,0	4,5
ТТК № 27/Ш	Котлета (говядина) с соусом молочным	100 (70/30)	11,9	12,0	13,6	213,3
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	7,8	42,7	279,0
ТТК № 4/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/7	0,13	0,02	14	56,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	54	3,6	0,7	22,5	111,1
	Итого за завтрак:	526	24,2	20,7	93,8	664,4
	ОБЕД:					
ТТК № 13/Ш	Огурец свежий (порционно)	20	0,2	0,2	1,3	6,0
ТТК № 23/Ш	Солянка домашняя	250	8,8	8,8	10,8	160,0

489/2004	Рагу из птицы (филе куриной грудки)	200 (40/160)	12,6	9,8	19,4	222,0
631/2004	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
	Хлеб Дарницкий йодированный	57	3,8	0,7	23,4	117,3
	Итого за обед:	727	25,6	19,5	90,6	647,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 32/Ш	Сосиска запеченная в тесте	84	8,0	11,6	22,6	227,6
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	281	8,2	11,6	36,5	283,2
	Итого за день:	1534	58,2	55,3	226,1	1672,3
Девятый день:						
	Завтрак:					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	3,1	7,5	41,1	250,0
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	10/20/2 0	6,7	13,1	10,5	187,8
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Фрукты свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9	45,6
	Итого за завтрак:	580	10,9	20,8	74,5	539,0
	ОБЕД:					
ТТК 13/Ш	Помидор свежий (порционно)	30	0,3	0,3	2,0	9,0
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/5	3,3	5,3	13,1	112,6
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки тушеное в соусе (мелкий кусок)	100	14,8	12,4	5,3	219,0
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 10/Ш	Напиток из клюквы	200	0,1	0	24,9	97
	Хлеб Дарницкий йодированный	58	3,8	0,7	23,4	117,3
	Итого за обед:	793	27,5	24,9	103,9	775,4
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 20/Ш	Пицца "Кальцоне"	97	9,3	19,6	29,1	329,9
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	297	9,5	19,6	43,0	385,5
	Итого за день:	1670	47,9	65,3	221,4	1699,9
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
498/2004	Котлета рубленая из кури	75	11,4	16,5	11,5	241,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	14	56,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	22	1,4	0,2	9,0	45,3
	Сок натуральный яблочный "Любимый" (1 кор.)	200	1,0	0,0	21,2	88,0
	Итого за завтрак:	652	17,2	23,5	77,3	594,8
	ОБЕД:					

140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250/5	4,2	2,6	21	126,6
437/2004	Гуляш (говядина)	95	13,9	6,5	4,0	132,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
699/2004	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	57	3,8	0,7	23,4	117,3
	Итого за обед:	757	25,7	16,0	111,2	696,9
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 35/Ш	Пирожок школьный с сыром	88	7,3	12,4	34,0	276,9
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,9	55,6
	Итого за полдник:	288	7,5	12,4	47,9	332,5
	Итого за день:	1697	50,4	51,9	236,4	1624,2
	Итого за 10 дней:	16106	550,2	626,2	2287,6	17408,1
	Среднее значение за день:	1610,6	55,0	62,6	228,8	1740,8

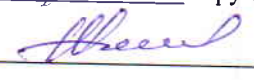
Примечание

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.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу
5. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
6. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих овощей и фруктов, натуральных соков.
7. 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).
8. Для составления меню были использованы технико – технологические карты и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
9. 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.
10. 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.
11. Для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ в меню включены блюда из овощей, напитки из фруктов.

«Согласовано»

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

Санитарный врач МАУ «ЦСП»  /Круглова Т.Н.

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

от «28» декабря 2020 г.