

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №

"Утверждаю"

Директор МАУ "Центр социального питания"



В.Я.

Вершинина

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 для учащихся с 7 до 11 лет)
(первая и вторая смена)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
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
	2 смена					
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
Второй день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
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
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Огурец свежий (порционно)	20	0,2	0,2	1,3	6,0
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	56	3,7	0,6	23,4	117,4
	Итого за завтрак:	516	18,0	15,8	72,9	530,6
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 7/Ш	Котлета рубленая из курицы 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
	2 смена					
ТТК № 7/Ш	Котлета рубленая из курицы 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
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшенная	200	6,79	8,89	32,5	265,76
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	10/20/27	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
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Помидор свежий (порционно)	10	0,1	0,1	0,7	3,0
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	41	2,6	0,4	16,8	84,5
	Итого за завтрак:	496	30,5	24,9	87,2	700,2
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
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
	2 смена					
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
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
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
	2 смена					
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
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
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
	2 смена					
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
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
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
	2 смена					
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
Девятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
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	10/20/20	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
	2 смена					
ТТК № 13/Ш	Помидор свежий (порционно)	20	0,2	0,2	1,3	6,0
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	49	3,2	0,6	19,8	99,1
	Итого за завтрак:	519	23,5	19,4	86,6	641,6
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
498/2004	Котлета рубленая из курицы	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
	2 смена					
498/2004	Котлета рубленая из курицы	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
	(Первая смена) Итого за 10 дней:	5642	179,7	226,9	836,9	6274,8
	(Первая смена) Среднее значение за день:	564,2	18,0	22,7	83,7	627,5
	(Вторая смена) Итого за 10 дней:	5406	210,5	231,3	849,3	6413,8
	(Вторая смена) Среднее значение за день:	540,6	21,1	23,1	84,9	641,4

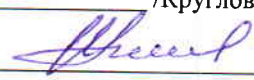
Примечание

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 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 « 18 » декабря 2020 г.