

СОГЛАСОВАНО
 РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
 УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 14

2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 ООО «КРАСНОГОРСКОЕ»
 М.И.КОВАЛЬ.
 «24» августа 2022г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2022-2023 ГОД.**

Сезон осенне-зимний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Первый день						
Завтрак						
сб.96г № 416	Котлета мясная	80	12,0	11,0	5,0	135,0
сб.96г № 465	Рис отварной	150	3,8	6,0	30,4	222,0
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
Сб.2012г. №348	Соус томатный	50	0,6	2,1	4,0	37,3
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	510	19,5	22,0	77,0	580,4
Обед						
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.96.№4 01	Гуляш из свинины	150	14,9	28,9	29,0	309,0
сб.96г. № 469	Макароны отварные	150	5,2	6,0	35,3	221,0
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	870	28,2	32,5	147,9	967,0
	Итого за день		47,7	54,5	224,9	1547,4
Второй день						
Завтрак						
сб.96г. № 297	Запеканка творожная со сгущен. молоком	150/20	21,6	19,3	37,1	400,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
Таб.	Фрукты	100	1,1	-	13,8	61,9
	Итого	500	25,2	19,6	80,9	594,0

ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
Таб.	Фрукты	100	1,1	-	13,8	61,9
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	562	22,4	23,0	86,3	619,0
Обед						
сб.96г № 167	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/30	4,7	7,8	30,9	158,7
сб.96г. № 403	Плов из говядины	250	27,5	28,1	43,4	536,0
ТТК 585/3	Компот из свежих плодов	200	0,2		27,6	112,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	760	34,9	36,2	116,9	880,8
	Итого за день		57,3	59,2	203,2	1499,8
Пятый день						
Завтрак						
сб.96г. №262	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,4	17,6	26,8	285,0
ДП11№13	Чизбургер	80	6,7	4,9	27,7	183,6
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	520	18,6	22,8	84,5	600,7
Обед						
Таб	Свекла отварная порц	50	0,8	-	4,6	21,0
сб.96г. № 139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	10,5	35,8	144,0
ТТК № 422	Тефтели с соусом	110	17,2	19,7	28,0	283,0
сб.96г. № 463	Каша гречневая гарнирная	150	4,5	6,8	22,4	171,0
ТТК 185	Компот из с/ф	200	0,6	-	15,8	63,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	800	32,1	33,6	136,3	822,2
	Итого за день		50,7	56,4	220,8	1422,9
Шестой день						
Завтрак						
Сб.2004г. №342	Омлет с сыром	120	14,88	22,32	2,16	272,4

Сб.96г. № 591	Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	3,7	119,0
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
	Булочка к чаю (муч. цех)	50	4,0	4,2	34,9	157,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	525	24,17	28,02	83,56	718,8
	Обед					
Таб.	Помидоры свежие порционно	50	0,6	0,1	2,9	12,0
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	4,8	10,5	35,8	144,0
Сб.11№26 9	Котлеты особые	100	14,9	21,2	13,8	307,0
ТТК 36	Рис, припущенный с овощами	150	3,8	5,8	38,1	220,5
ТТК 2	Напиток «Витошка »	200	-	-	19,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	810	26,5	37,9	124,6	837,1
	Итого за день		51,2	65,92	208,16	1555,9
			52,75	58,15	204,59	1495,5
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю					
	Седьмой день					
	Завтрак					
сб.2004г № 51	Колобки мясо-картофельные	105	7,8	7,4	7,0	126,0
сб.96 № 469	Макароны отварные	150	9,2	10,5	35,3	231,0
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
Таб.	Сыр порционно	15	3,9	3,9	4,0	35,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15	74,1
	Итого	500	24,0	24,7	83,9	578,1
	Обед					
Сб.№767	Булочка ванильная	50	3,9	4,2	29,0	171,5
сб.96г № 162	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,6	5,3	14,3	116,0
сб.96г.№ 416	Котлета мясная	80	12,0	11,0	5,0	135,0
ТТК № 25	Горошница	180	8,2	8,0	37,4	178,5
сб.96г. № 701	Напиток из лимонов	200	0,1	-	24,2	93,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	830	31,5	29,2	138,7	837,7

	Итого за день		55,5	53,9	222,6	1415,8
	Восьмой день					
	Завтрак					
сб.96г. № 297	Запеканка творожная	150/20	21,6	19,3	37,1	400,0
ТТК 136	Чайный напиток с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	525	28,4	22,4	97,2	657,4
	Обед					
Таб.	Зеленый горошек	25	0,6	1,0	22,5	21,2
сб.04.№11 1	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	4,2	6,3	26,3	138,6
сб.96г. № 464	Печень по-строгановски	75/75	13,3	9,0	8,9	195,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	32,8	245,8
ТТК 2	Напиток «Витошка »	200	-	-	19,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	845	27,7	27,2	138,3	824,3
	Итого за день		56,1	49,6	235,5	1481,7
	Девятый день					
	Завтрак					
сб.96г. № 262	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	9,4	14,0	38,2	265,0
Сб.96г. № 591	Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	3,7	119,0
Дели Принт11 №7	Горячий бутерброд	50	6,03	3,7	14,8	117,0
	Хлеб с каротином	40	3,06	0,4	20,0	98,8
	Итого	500	18,58	18,1	76,7	599,8
	Обед					
Таб.	Огурец свежий порционно	50	0,4	-	1,3	7,0
сб.96г. №129	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,2	4,5	22,7	100,0
Дели принт 11г.№259	Жаркое по-домашнему	250	17,58	25,4	16,4	331,6
	Сок фруктовый	200	-	-	21,0	94,0

	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	820	24,9	30,6	90,2	811,5
	Итого за день		43,5	48,7	166,9	1411,4
Десятый день						
Завтрак						
ТТК 183.	Омлет с морковью, маслом сливоч.	150/5	11,2	9,0	8,6	147,0
Сб.2004г. №788	Булочка к Чаю	100	12,3	10,0	54,4	240,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	515	28,4	19,7	106,8	588,7
Обед						
Сб.96г., № 171	Суп-пюре картофельное с гренками	250/30	5,2	7,8	44,7	171,0
ТТК 64	Колбаски витаминные	100	15,7	12,5	3,14	251,0
сб.11г № 36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118,0
сб.96г № 585	Компот из с/ф	200	0,6	-	30,8	130,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	720	30,07	24,1	90,14	801,4
	Итого за день		58,47	43,8	196,94	1390,1
Одиннадцатый день						
Завтрак						
сб.96 № 450	Кура жареная	100	18,7	15,3	0,6	215,0
сб.96г. № 469	Макароны отварные	150	5,2	6,0	35,3	221,0
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	3,8	7,0	24,8	150,0
Таб.	Сыр порционно	20	5,2	5,2	5,3	46,7
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	500	35,2	33,8	81,0	706,8
Обед						
сб.96г. № 133	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,4	10,2	28,1	205,3
ТТК№195	Гуляш из филе куриного	150	16,5	9,8	5,5	185,2

сб.96г. № 463	Каша гречневая гарнирная	150	4,5	6,8	22,4	171,0
сб.96г №705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	835	34,4	27,5	108,4	799,2
	Итого за день		68,6	61,3	189,4	1506,0
Двенадцатый день						
Завтрак						
сб.96г №262	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	9,5	13,6	31,7	289,0
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
Таб.	Сыр порционно	20	5,3	5,3	5,5	72,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	585	20,8	23,0	102,6	643,4
Обед						
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.2006г ТТК № 42	Котлета рыбная «Лада»	100	14,9	11,8	8,9	164,0
ТТК 176	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	32,8	245,8
ТТК 585/3	Компот из свежих плодов	200	0,2		27,6	112,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
Таб.	Фрукты (груша)	100	0,2	-	24,0	53,0
	Итого	870	27,4	28,0	136,4	834,5
	Итого за день		48,2	51,0	239,0	1477,9
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю		55,06	51,38	208,39	1447,15
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели		53,9	54,76	206,49	1471,33

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота витамин С, витаминизированный напиток «Витошка».

Столовые работают на овощных и мясных полуфабрикатах (картофель и овощи очищенные в вакуумной упаковке, мясо бескостное крупный кусок. Овощи после 01 марта

каждого года используется только после термической обработки.

Молоко (массовая доля жира 2,5 % и 3,2 %,) творог (массовая доля жира не более 9%), сметана (массовая доля жира не более 15%) используется только после термической обработки.

Содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона питания выдержано примерно в соотношении 1/1/4.

Рацион завтраков и обедов составлен из расчета 25%, и 35% соответственно от суточной потребности в пищевых веществах и энергии в соответствии с рекомендациями по составлению меню СанПиН 2.3/2.4. 3590- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования

к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.».

Использованы сборники технологических нормативов:

- 1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 2004 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г
- 3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть
- 5) Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «ДеЛи принт» 2011г. г.Москва
- 6) Техничко-технологические карты (ТТК)

Инженер - технолог

Р.Р.Владельщикова