

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 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори ность
Первый день						
Завтрак						
Сб.96.№4 01	Гуляш из свинины	150	14,9	28,9	29,0	309,0
сб.96г. № 465	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	560	22,5	39,2	112,9	768,7
Обед						
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
сб.96г№ 416	Котлеты, биточки (особые)	100	14,9	21,2	13,8	307,0
Сб.96г.№ 469	Макароны отварные	200	6,3	7,6	42,4	305,0
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	820	28,1	34,9	115,5	931,2
	Итого за день		50,6	74,1	228,4	1700,0
Второй день						
Завтрак						
сб.96г. № 297	Запеканка творожная со сгущен. молоком	200/20	28,0	25,0	48,0	471,0
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	550	31,6	25,3	91,8	665,0

Обед						
Таб.	Зеленый горошек	25	0,6	1,0	22,5	21,2
Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6,4	8,7	13,4	115,0
ТТК 177	Рыба под сырной корочкой	100	21,5	11,5	33,8	303,8
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
ТТК № 18 5	Компот из плодов сушеных	200	0,6	-	15,8	63,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	825	39,7	34,1	153,7	941,7
	Итого за день		71,3	59,4	245,5	1606,7
Третий день						
Завтрак						
Дели Принт 11 №7	Горячий бутерброд	50	6,03	3,7	14,8	117,0
Сб.96г.№ 262	Каша рисовая молочная с масл.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
таб	Йогурт (или паста творожная)	125	3,8	3,13	14,0	100,0
ТТК № 64 2	Какао с молоком	200	3,8	4,0	24,8	150,0
	Итого	585	23,1	24,9	91,4	692,0
Обед						
сб.96г. № 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	4,1	5,4	26,3	112,2
ТТК № 422	Тефтели с соусом	110	17,2	19,7	28,0	283,0
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2
сб.96г. № 705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб витаминиз.	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Булочка к чаю (муч.пех)	50	4,0	4,2	34,9	157,0
	Итого	830	33,4	37,8	154,7	925,5
	Итого за день		56,5	62,7	246,1	1617,5
Четвертый день						
Завтрак						
сб.96 № 450	Кура жареная	100	18,7	15,3	0,6	215,0
сб.96 № 469	Макароны отварные	180	10,1	12,6	42,4	265,0

ТТК№13 8	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60,0
Таб.	Фрукты (груша)	100	0,2	-	24,0	53,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	617	31,6	28,2	97,2	667,1
	Обед					
сб.96г. № 167	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/30	4,7	7,8	30,9	158,7
ТТК№19 7	Котлета из филе куриного	100	16,6	14,7	7,5	246,0
сб.96г. № 482	Капуста тушеная	180	5,0	8,7	42,3	244,0
	Сок фруктовый	200	-	-	37,2	122,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	820	31,0	31,9	146,7	914,4
	Итого за день		62,6	60,1	243,9	1581,5
	Пятый день					
	Завтрак					
сб.96г. № 284	Омлет натуральный	200/20	21,0	35,1	4,0	414,0
ТТК 136	Чайный напиток с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
Сб97г. № 39/	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,5	60,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	550	26,4	41,1	39,8	635,1
	Обед					
сб.96г. № 139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	10,5	35,8	144,0
ТТК 176	Плов из говядины	300	33,0	33,8	52,0	644,0
Сб.96г. № 591	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	-	3,7	119,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	815	42,6	45,0	120,3	1050,7
	Итого за день		69,0	86,1	160,1	1685,8
	Шестой день					
	Завтрак					
сб.96г. № 262	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	9,4	14,0	24,5	265,0

ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
ДП11 №1 3.	Чизбургер	80	6,7	4,9	27,7	183,6
Таб.	Фрукты	100	0,2	-	24,0	53,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	620	19,4	21,8	113,8	687,7
Обед						
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми	250	4,8	10,5	35,8	144,0
416 ТТК	Биточек из свинины с соусом томатным	100/50	17,2	16,8	20,2	305,0
сб.96г. № 465	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6
ТТК 2	Напиток «Витошка »	200	-	-	19,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	840	31,2	35,4	150,1	946,3
	Итого за день		50,6	57,2	263,9	1634,4
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю		60,1	66,6	231,3	1637,65
Седьмой день						
Завтрак						
Таб.	Помидоры свежие порционно	50	0,6	0,1	2,9	12,0
Сб.96 №2 74	Макаронные изделия отварные с сыром	230	11,2	12,8	49,3	385
ТТК 79	Ватрушка со сметаной	65	5,0	5,7	29,4	189,0
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
	Итого	575	19,3	18,9	111,6	718,1
Обед						
ТТК №19	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,98	15,3	10,7	188,0
Сб.96 №162	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,6	5,3	23,1	116,0
сб.2004г № 51	Колобки мясо-картофельные	105	7,8	7,4	17,0	126,0
ТТК № 25	Горошница	200	13,05	14,0	42,0	245,4
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	925	29,6	42,7	145,8	912,1
	Итого за день		48,9	61,6	257,4	1630,2
Восьмой день						
Завтрак						
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	200/20	29,4	24,2	27,4	448,0
ТТК №64 2	Какао с молоком	200	3,8	4,0	24,8	150,0
	Фрукты	100	-	-	14,7	64,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	550	35,5	28,5	81,9	736,1
Обед						
Сб.96г № 36/3	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4,1	2,7	53,0
сб.04г. № 111	Борщ Сибирский со сметаной	260	4,2	6,3	16,3	138,6
Дели принт 11г.№259	Жаркое по-домашнему	300	21,1	30,5	19,7	398,0
Сб.2004 №636	Компот из апельсин	200	0,4	0,1	34,0	134,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	920	31,6	41,7	131,5	867,3
	Итого за день		67,1	70,2	213,4	1603,4
Девятый день						
Завтрак						
ТТК 64	Колбаски витаминные	100	15,7	12,5	3,14	251,0
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
Таб.	Фрукты	100	0,2	-	24,0	53,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	610	23,8	21,0	84,0	641,3
Обед						
Сб.03г.ТТ К№7	Салат Здоровье	100	1,3	10,0	9,2	132,0
Сб96г. № 128	Рассольник домашний со сметаной	260	2,2	4,5	22,7	100,0

Сб.2003г ТТК 43	Суфле «Рыбка»	100	16,7	9,7	23,6	198,0
Сб.96г.№ 494	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушеная)	100/100	5,7	11,4	32,6	258,0
	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	920	30,6	36,3	137,9	925,7
	Итого за день		54,4	57,3	221,9	1567,0
Десятый день						
Завтрак						
ТТК№19 6	Фрикадельки из филе куриного	100	14,35	15,3	7,0	223,0
ТТК 36	Рис, припущенный с овощами	200	5,0	7,7	50,8	294,0
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
	Итого	655	24,8	24,6	118,0	756,9
Обед						
ТТК 16	Салат «Бурячок»	100	1,1	13,9	5,8	163,0
Сб.96г., № 171	Суп-пюре картофельное с гренками	250/30	5,2	7,8	44,7	171,0
Сб.96г №416	Котлеты мясная рубленая	100	18,0	15,9	7,5	202,0
Сб.96г.№ 469	Макароны отварные	200	6,3	7,6	42,4	305,0
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
	Итого	920	33,3	45,6	137,8	1004,6
	Итого за день		58,1	70,2	255,8	1761,5
Одиннадцатый день						
Завтрак						
сб.96г № 285	Омлет с сыром, маслом слив.	200/5	19,0	20,0	16,8	337,0
ТТК№64 2	Какао с молоком	200	3,8	4,0	24,8	150,0
Дели Принт11 №7	Горячий бутерброд	50	6,0	3,7	14,8	117,0
Таб.	Фрукт (яблоко)	100	0,5	-	12,9	60,0
	Итого	555	29,3	27,7	69,3	664,0

Обед						
Сб97г. № 39/	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,5	60,0
сб.96г. № 133	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,4	10,2	28,1	205,3
Сб.96г 439	Кура отварная	100	12,7	8,9	0,4	144,0
сб.96г № 482	Капуста тушеная	180	5,0	8,7	42,3	244,0
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	74,1
	Итого	915	32,9	32,6	133,9	927,0
	Итого за день		62,2	60,3	203,2	1591,0
Двенадцатый день						
Завтрак						
сб.96г №262	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	9,5	13,6	31,7	289,0
Дели Принт11 №7	Горячий бутерброд	50	6,03	3,7	14,8	117,0
таб	Йогурт (или паста творожная)	125	3,8	3,13	14,0	100,0
ТТК№64 2	Какао с молоком	200	3,8	4,0	24,8	150,0
	Итого	585	23,1	24,4	85,3	656,0
Обед						
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.96№4 03	Плов из свинины	300	21,9	45,3	52,2	709
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	820	28,8	51,3	109,4	1016,7
	Итого за день		61,8	65,5	194,7	1672,7
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю		58,8	64,2	224,4	1637,6
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели		59,4	65,4	227,8	1637,64

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.

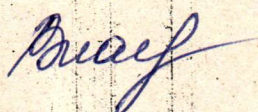
Рацион завтраков и обедов составлен из расчета 25%, и 35% соответственно от суточной потребности в пищевых веществах и энергии в соответствии с рекомендациями по составлению меню СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования

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

Использованы сборники технологических нормативов:

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

Инженер - технолог



Р.Р.Владельщикова