

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №



Е.С. Шамбеева
01.09.2023г.



Директор МАУ "ЦСН"
питания"
от "15" от *Шамбеева*
С.В. Шакина
2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений города Череповца
с 01.09.2023 года по 31.12.2023 года (завтраки, обеды и полдники для учащихся с 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\10	4,4	8,4	37,4	248,0
ТТК № 416/Ш	Бутерброд с сыром (сыр плавленный "Русич")	30/30	7,3	9,5	15,6	177,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	151	0,6	0,5	14,8	71,0
	Итого за завтрак:	628	12,4	18,52	72,8	516,7
ОБЕД:						
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\7	8,0	5,5	22,3	176,0
ТТК № 79/Ш, ТТК № 12/Ш	Колбаски из говядины, соус красный	110 (80/30)	14,0	11,8	13,9	221,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,3	42,8	279,0
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0
	Итого за обед:	747	32,5	25,4	101,0	774,8
ПОЛДНИК:						
ТТК № 103/Ш	Налитушка со сметаной и яйцом	80	7,5	9,2	32,6	270,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,9	0,2	8,3	36,3
	Итого за полдник:	390	8,6	9,4	45,9	326,9
	Итого за день:	1765	53,5	53,3	219,7	1618,4
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
ТТК № 16/Ш,	Гуляш (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0

	Фрукты свежие (груша)	137	0,6	0,5	14,9	57,6
	Итого за завтрак:	662	17,5	35,32	75,4	683,1
	ОБЕД:					
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник "Ленинградский" с филе куриной грудки	270\7	5,1	4,5	20,1	155,0
ТТК № 433/Ш	Колбаски из кури "Школьные" с соусом молочным	110 (80/30)	15,2	19,1	15,3	294,5
ТТК № 431/Ш	Рататуй из овощей	150	3,8	8,5	17,4	159,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	57	3,8	0,7	23,5	114,0
	Итого за обед:	794	28,2	32,9	93,6	787,8
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	100	8,2	14,0	57,2	404,0
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,6	0,6	15,7	75,2
	Итого за полдник:	460	8,9	14,6	87,1	534,6
	Итого за день:	1916	54,6	82,8	256,1	2005,5
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	20	0,2	0,0	0,5	3,6
ТТК № 169/Ш, ТТК № 87/Ш	Котлета "Новость" (из свинины), соус овощной	90\30	13,7	15,5	11,0	259,5
ТТК № 363/Ш	Макаронь отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
	Итого за завтрак:	636	23,5	22,5	92,8	685,6
	ОБЕД:					
135/2004, ТТК №3/Ш	Суп из овощей с филе куриной грудки	250/7	4,0	5,4	12,4	110,9
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	105 (55/50)	10,8	29,6	1,3	315,6
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	36	2,3	0,4	14,8	72,0
	Итого за обед:	748	20,4	42,2	61,1	706,0
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	80	6,2	8,4	34,1	300,8
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (клюква)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (яблоко)	148	0,6	0,6	14,5	69,6
	Итого за полдник:	428	6,9	9,0	62,8	425,8
	Итого за день:	1812	50,8	73,7	216,7	1817,4

Четвертый день:

		ЗАВТРАК:				
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160\30	15,5	17,9	44,2	398,4
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсин-ом	200	0,14	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за завтрак:		540	16,2	18,5	75,1	534,0
		ОБЕД:				
ТК № 23/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\9	5,5	3,1	21,1	141,3
ТТК № 365/Ш	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80/30	16,9	12,5	16,8	245,6
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228,0
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	44	2,9	0,4	18,0	88,0
Итого за обед:		763	29,2	22,3	107,3	754,4
		ПОЛДНИК:				
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,9	50,0	343,7
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Фрукты свежие (мандарин)	102	0,8	0,2	7,7	33,7
Итого за полдник:		392	8,2	11,2	75,0	442,2
Итого за день:		1695	53,6	52,0	257,4	1730,6

Пятый день:

		ЗАВТРАК:				
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	30	0,3	0,1	0,8	4,2
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Нагетсы куриные, соус красный	110 (80/30)	14,9	10,9	19,0	233,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,3	21,6	163,5
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0
Итого за завтрак:		630	22,0	18,4	70,3	534,4
		ОБЕД:				
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/8	5,1	5,2	13,2	122,0
ТТК № 65/Ш, ТТК № 9/Ш	Котлета с овощами (свинина) с соусом сметанным с томатом	80/30	11,3	19,2	15,7	280,9
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	52	3,4	0,5	21,3	104,0
Итого за обед:		770	25,3	31,2	99,0	784,9

	ПОЛДНИК:						
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	70	3,3	3,9	30,4	176,6	
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7	
Пром.	Зефир "53 элемент" в индивидуальной упаковке	35	0,4	0,0	29,4	112,4	
	Итого за полдник:	312	3,8	3,9	64,8	309,7	
	Итого за день:	1712	51,1	53,5	234,1	1629,0	
Шестой день:							
	ЗАВТРАК:						
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\6	3,1	4,5	41,1	223,6	
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\42	12,1	13,4	23,1	202,5	
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	140	4,1	3,5	15,4	109,2	
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0	
	Итого за завтрак:	608	19,5	21,5	84,6	555,3	
	ОБЕД:						
124/2004, ТТК № 3/Ш	Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки	250/10	4,6	4,3	15,2	117,9	
469/2004	Фрикадельки в соусе (говядина)	80/30	11,3	13,1	12,6	217,6	
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,3	42,8	279,0	
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8	
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	28	1,8	0,3	11,5	56,0	
	Итого за обед:	748	26,3	25,6	99,4	735,3	
	ПОЛДНИК:						
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	90	7,4	12,6	51,5	363,6	
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4	
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33	
	Итого за полдник:	390	8,3	12,8	73,2	452,0	
	Итого за день:	1746	54,1	59,9	257,2	1742,6	
Седьмой день:							
	ЗАВТРАК:						
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	105 (55/50)	11,3	31,0	1,3	308,2	
ТТК № 275/Ш	Рис отварной с шафраном	150	3,7	6,2	38,6	228,0	
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7	
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0	
	Фрукты свежие (груша)	130	0,5	0,4	14,2	54,6	
	Итого за завтрак:	625	17,93	38,02	73,5	681,5	
	ОБЕД:						
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\13	5,2	5,2	16,5	139,2	

ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80/30	16,5	12,9	19,3	259,3
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	38	2,5	0,4	15,6	76,0
	Итого за обед:	761	27,9	25,4	92,6	715,0
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 103/Ш	Налитушка со сметаной и яйцом	80	7,5	9,2	32,6	270,6
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Фрукты свежие (яблоко)	153	0,7	0,7	15,0	71,9
	Итого за полдник:	433	8,4	9,9	57,3	381,3
	Итого за день:	1819	54,2	73,3	223,4	1777,8

Восьмой день:

	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец свежий)	35	0,3	0,1	0,9	4,9
451/2004, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая (говядина), соус красный	80\30	13,6	12,9	15,6	232,9
ТТК № 363/Ш	Макаронь отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	698	22,9	20,3	90,4	641,5
	ОБЕД:					
ТТК № 4/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\10	8,8	5,5	22,3	180,0
ТТК № 291/Ш	Гратен с мясом и овощами (говядина)	250 (40/210)	25,0	20,3	40,5	418,7
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,5	0,5	22,5	110,0
	Итого за обед:	765	37,4	26,3	96,3	752,7
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилинсм"	60	4,7	6,3	25,6	225,6
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (клюква)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,2	8,0	35,0
	Итого за полдник:	366	5,6	6,5	47,8	316,0
	Итого за день:	1829	65,9	53,1	234,5	1710,2

Девятый день:

	Завтрак:					
ТТК № 435/Ш, ТТК № 436/Ш	Запеканка "Вишенка" с соусом "Горячий шоколад"	160\30	10,4	27,7	33,8	509,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,3	0,0	5,8	23,6

	Фрукты свежие (яблоко)	156	0,6	0,6	15,3	73,3
	Итого за завтрак:	556	11,3	28,3	54,9	606,5
	ОБЕД:					
ТТК № 5/Ш	Суп рыбный "Мозайка" (минтай)	250/10	6,7	3,8	19,7	140,0
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	100 (50/50)	13,8	15,0	10,8	233,3
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	41	2,7	0,4	16,8	82,0
	Итого за обед:	751	27,1	25,4	90,9	703,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	90	7,1	10,9	50,0	343,7
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,2	17,3	64,8
	Фрукты свежие (мандарин)	102	0,8	0,2	7,7	33,7
	Итого за полдник:	392	8,2	11,2	75,0	442,2
	Итого за день:	1699	46,6	64,9	220,8	1752,0

Десятый день:

	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (помидор свежий)	46	0,5	0,0	1,2	8,3
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленные из кури, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,8
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Итого за завтрак:	536	20,8	27,3	71,5	618,0
	ОБЕД:					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	250/15/10	7,8	0,8	20,5	121,3
ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски (свинина)	100 (50/50)	10,6	28,2	2,9	309,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,2	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Итого за обед:	750	29,5	37,3	100,2	856,3
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 106/Ш	Ватрушка с творогом	70	3,3	3,9	30,4	176,6
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,0	20,7
Пром.	Зефир "53 элемент" в индивидуальной упаковке	35	0,4	0,0	29,4	112,4
	Итого за полдник:	312	3,8	3,9	64,8	309,7
	Итого за день:	1598	54,1	68,5	236,5	1784,0
	Итого за 10 дней:	17591	538,52	634,75	2356,4	17567,5
	Среднее значение за день:	1759,1	53,9	63,5	235,6	1756,8

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 – бройлера.
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 техно – 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 (батон йодированный, хлеб ржано – пшеничный йодированный), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).

Согласовано:

Заместитель директора по производству:

Исполнитель:

Инженер - технолог:



/ Крепышева А.Д./



/ Жабо С.В./

от «15» августа 2023 г.