

СОГЛАСОВАНО
РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 34

25 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «КРАСНОГОРСКОЕ»
М.И.КОВАЛЬ.
« 24 » августа 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2021-2022 ГОД.**

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
Первый день						
Завтрак						
сб.96г № 416	Котлета мясная рубленая	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	74,1
	Итого	510	19,5	22,0	77,0	580,4
Обед						
Сб.2004г. №767	Булочка ванильная	50	3,9	4,2	29,0	171,5
сб.96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	3,2	5,4	26,3	112,2
Сб.96.№4 01	Гуляш из говядины	100	9,9	14,5	4,0	165,0
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	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	74,1
Таб.	Фрукты	100	1,1	-	13,8	61,9

	Итого	500	25,2	19,6	80,7	594,0
	Обед					
Таб.	Огурец свежий порционно	50	0,4	-	1,3	7,0
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.2011г. №3/7	Рыба (филе) припущ.с молоком и овощами	50/30	10,1	2,1	2,0	117,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	32,8	245,8
сб.96г. № 705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	800	22,5	18,3	101,6	713,5
	Итого за день		47,7	37,9	182,3	1307,5
	Третий день					
	Завтрак					
Таб.	Сыр порционно	15	3,9	3,9	4,0	35,0
сб.96г. № 262	Каша рисовая молочная с мас.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	580	22,3	26,4	109,4	680,4
	Обед					
Сб.96г. № 36/3	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4,1	2,7	53,0
сб.96г. №129	Рассольник домашний со сметаной	210	5,1	7,0	9,8	83,0
сб.96г №430	Запеканка картофельная с мясом	243	18,1	22,6	3,6	483,0
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
	Хлеб витаминиз.	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	813	29,3	34,5	62,3	832,2
	Итого за день		51,6	60,9	171,7	1512,6
	Четвертый день					
	Завтрак					
ТТК 197	Котлета куриная (филе)	75	14,5	15,3	7,0	223,0
сб.96г № 482	Капуста тушеная	150	4,2	7,3	35,3	199,0
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					
ТТК 19	Салат из картофельный с зеленым горошком	100	1,98	15,28	10,69	188,0
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/20	17,72	13,4	20,4	194,0
сб.96г. № 403	Плов из говядины	250	10,8	5,9	18,9	175,0
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	880	35,4	35,28	106,39	812,7
	Итого за день		57,8	58,28	192,69	1431,7
	Пятый 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	Свекла отварная порц	50	0,8	-	4,6	21,0
Сб.96г., № 171	Суп-пюре картофельное с гречками	200/30	4,3	6,4	36,7	140,5
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		56,27	61,62	219,86	1541,0
	Шестой день					
	Завтрак					

сб.96г. №262	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	9,4	17,6	26,8	285
Таб.	Сыр порционно	30	7,9	7,9	8,2	108,0
Таб.	Масло сливочное	10	0,07	8,2	0,06	74,1
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30/2	4,6	0,6	30,0	148,2
	Итого	510	22,17	34,3	80,06	673,3
	Обед					
Таб.	Помидоры свежие порционно	50	0,6	0,1	2,9	12,0
сб.96г. № 139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	10,5	35,8	144,0
ТТК 177	Рыба под сырной корочкой	80	16,0	12,8	18,0	235,0
Сб.96г № 494	Сложный гарнир (картофельное пюре; капуста св. тушеная)	75/75	5,8	11,1	33,8	235,0
ТТК 2	Напиток «Вита Лайт НК »	200	-	-	7,5	75,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	790	32,0	35,2	126,8	844,7
	Итого за день		54,17	69,5	206,86	1518,0
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю		52,54	57,11	199,72	1476,36
	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.96г. № 120	Щи со свежей капустой со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
сб.96г.№ 416	Шницель рубленный из говядины	100	16,0	14,4	18,7	261,3
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	800	31,0	28,4	122,2	782,5
	Итого за день		55,0	53,1	206,1	1360,6
	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.	Фрукт (груша)	100	0,2	-	24,0	53,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	500	25,7	21,2	93,4	614,1
	Обед					
Таб.	Зеленый горошек	25	0,6	1,0	22,5	21,2
сб.96г. № 133	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,4	10,2	28,1	205,3
сб.96г. № 464	Печень по-строгановски	75/75	13,3	9,0	8,9	195,0
сб.96г.№ 465	Рис отварной	150	3,75	6,0	30,4	212,0
ТТК №2	Напиток «Вита Лайт НК »	200	-	-	7,5	75,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	860	30,8	26,9	126,2	852,2
	Итого за день		56,5	48,1	219,6	1466,3
	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
Таб.	Сыр порционно	20	5,3	5,3	5,5	72,0
Таб.	Яйцо отварное	1шт.	4,9	4,7	0,7	42,8
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	530	24,4	24,7	76,9	642,5
	Обед					
Таб.	Огурец свежий порционно	50	0,4	-	1,3	7,0
сб.96г. № 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	4,1	5,4	26,3	112,2
Сб.2003г ТТК 43	Суфле «Рыбка»	100	16,7	9,7	13,6	198,0

ТТК 176	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	32,8	268,8
	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	30,7	26,0	123,8	823,7
	Итого за день		55,1	50,7	200,7	1466,2
	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 № 167	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/30	4,7	7,8	30,9	158,7
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.96г. №262	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	9,4	17,6	26,8	285
	Паста (крем) творожные	100	11,0	5,0	20,0	106,0
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	540	26,5	29,9	86,6	615,1
	Обед					
Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	5,17	7,0	10,8	92,8
Сб.97г	Суфле «куриное»	110	13,7	5,6	7,3	238,0

№522						
ТТК36 сб. сверд.об.	Рис с овощами	150	3,6	3,58	29,0	151,7
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	800	27,0	17,68	119,6	794,3
	Итого за день		53,5	47,58	206,2	1409,4
	Двенадцатый день					
	Завтрак					
сб.96г №262	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	9,5	13,6	31,7	289,0
	Паста (крем) творожные	100	11,0	5,0	20,0	106,0
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	560	28,9	26,8	94,8	653,1
	Обед					
сб.96г № 162	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,6	5,3	14,3	116,0
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		56,3	54,8	231,2	1487,6
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю		55,81	49,7	210,12	1419,05
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели		54,18	53,40	204,92	1447,71

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

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) Техничко-технологические карты (ТТК)

Инженер - технолог



Р.Р.Владельщикова