



Согласовано:
Руководителем общеобразовательного
учреждения школы №



Утверждаю:
Директор ООО "Школьник"
В.Л. ГОРБУНОВ

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
НА 2023 -2024г год

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса г	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
Первый день						
Завтрак						
413/96г	Шницель натуральный рубленый	90	12,8	14,4	14,3	325,7
149/1996	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,8	36,6	181,4
375/2011г	Чайный напиток с сахаром с лимоном	207	0,26	0,04	15,2	69,44
348/2012г	Соус томатный	50	0,6	2,1	4	37
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	532	20,56	21,64	85,1	687,64
Обед						
124/04г	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,25	5,8	30,4	104
260/2011г	Гуляш	125	14,92	16,8	4	221
516/04г	Макароны отварные с маслом слив.,	150	4,6	3,8	19,6	150
ТТк № 11а	Компот из ягод "С" (замороженных)	200	0,2	0,08	17,4	69,44
ТТк№5/99	Булочка с корицей	50	3,96	9,02	45	218
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	820	28,33	35,8	131,4	836,54
	Итого за день:		48,89	57,44	216,5	1524,18
Второй день						
Завтрак						
262/1996	Каша молочная с маслом сливочным	210	12	12,85	43	342
383/2011г	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,4	57,6
акт к.о	Фрукт свежий	215	4	3,12	17,25	116
хл.цех	Хлеб с каротином	30	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	655	22,58	20,6	100,65	589,7
Обед						
110/2004г	Борщ из св.капусты со сметаной	260	2,75	4,3	27,6	136
ТТк № 1а	Бедро куриное отварное	100	14	15,3	0	236
ТТк № 17	Булгур с овощами	150	8,17	7,5	61,1	316
ТТК №2	Напиток витамин., "Витошка"	200			19	80
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	745	27,32	27,4	122,7	828
	Итого за день:		49,9	48	223,35	1417,7

Третий день						
Завтрак						
19/5/11г	Суфле творожное со сгущ.,молоком	180	15,4	17,9	19,8	212
591/1996г	Кисель плодово ягодный	200	0	0	42,2	162
хл.цех	Булочка к чаю	100	4	4,2	35	157
хл.цех	Хлеб с каротином	30	4,6	0,6	16	75
	Итого:	510	24	22,7	113	606
Обед						
143/2004	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	3,9	19,9	100
ТТК№20	Рыбка под сырной корочкой	100	18	14	22,5	295
ТТк№176/02	Пюре картофельное	150	5,3	11,3	39,4	298
388/2011г	Напиток из шиповника "С"	200	0,68	0,28	20,7	88,2
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74
	Итого:	735	29,08	29,78	117,5	855,2
	Итого за день:		53,08	52,48	230,5	1461,2
Четвертый день						
Завтрак						
301/2011г	Птица (филе куриное) тушеная	120	12	13,4	4,8	220
1/3/11г	Картофель отварной с маслом слив.,	150	7,2	5,6	47,2	180
ТТк №2	Кофейный напиток с сахаром	200	0,25	0	20,14	78,6
7/2011г	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117
	Итого:	520	25,48	22,67	86,98	595,6
Обед						
116/2011г	Суп с крупой и томатом со сметаной	260	6,95	9,3	27,7	178,3
335/2021г	Запеканка капустная с мясом	200	18,5	19,3	10	487
631/2004г	Компот из свежих плодов "С"	200	0,2	0,2	26,3	128
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,8	0,6	60	120
	Итого:	730	30,45	29,4	124	913,3
	Итого за день:		55,93	52,07	210,98	1508,9
Пятый день						
Завтрак						
табл 24/96г	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	1,68	17,26
541/2004г	Рагу овощное	150	6,45	7,87	42,5	220,4
424/96г	Биточки паровые	100	10,35	13,28	8,02	263
хл.цех	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15	74
ТТк № 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	540	19,83	21,59	82,2	634,66
Обед						
135/2004г	Суп из овощей со сметаной	260	2,45	5,9	22,75	215
330/96г	Шницель рыбный	90	16,8	15,6	26,7	225
308/2011г	Сложный гарнир (фасоль отв.,с томатом, смесь овощная "Витаминная")	100	8,45	5,8	38,91	145,4
156/2021г		50	1,47	0,08	4,7	39,3
375/377/11г	Чайный напиток с лимоном сахаром	207	0,26	0,04	15	62
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
Пром.пр	Зефир	40	0,32	0,04	31,9	130,4
	Итого;	782	32,05	27,76	154,96	891,2
	Итого за день:		51,88	49,35	237,16	1525,86

Шестой день						
Завтрак						
табл24/96г	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	2,08	8,4
340/2004г	Омлет натуральный с маслом слив.	210	15,08	11,88	3,7	298
12/2011г	Гамбургер с отварной говядиной	95	10,83	6,08	67,7	220,7
ТТК 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	565	26,46	18,04	88,48	587,1
Обед						
171/2004	Суп-пюре из картофеля	250	6,56	6,64	31,6	210,2
403/1996г	Плов с мясом	200	21	26	28,7	250
пром.пр	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	20,2	86,6
767/2004г	Булочка ванильная	50	2,15	4,4	37,4	273,5
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	735	33,11	37,54	132,9	880,3
	Итого за день:		59,57	55,58	221,38	1467,4
Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю						
	Завтрак:		23,8	21,8	93,8	626,5
	Обед:		29,5	31,6	124,3	863,5
	Итого за день:		53,3	53,4	218,1	1490
Седьмой день						
Завтрак						
376/1996г	Поджарка	100	12,9	15,04	2,08	227,2
517/2004г	Макароны отварные с овощами	150	5,9	6	68,1	237,4
ТТк№2	Напиток кофейный с сахаром	200	0,25		20,14	78,6
3/2011г	Бутерброд с сыром	50	4,8	4,6	11,4	109
	Итого:	500	23,85	25,64	101,72	652,2
Обед						
102/2011г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,54	248,3
422/1996г	Тефтели (с соусом)	150	13,67	15,94	38,9	219
149/1996г	Каша гречневая вязкая	150	5,08	5,6	32,4	235
ТТк №1 а	Компот из клубники "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	785	26,85	27,22	120,26	831,74
	Итого за день:		50,7	52,86	221,98	1483,94
Восьмой день						
Завтрак						
табл24/96г	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	1,68	17,26
ТТк№ 2/15	Котлеты куриные рубленые	90	16,3	9,4	15,8	199,8
ТТк176/02	Пюре картофельное	150	5,33	11,33	35,8	298
375/377/11	Чайный напиток с лимоном с/с	200	0,26	0,04	15	62
	Хлеб с каротином	30	2,4	0,3	15	74,4
	Итого:	530	24,95	21,19	83,28	651,46
Обед						
134/2004г	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,6	5,4	19,4	136
241/2011г	Мясо отварное	90	18,25	14,37	0	143,3
ТТк № 32	Рис с овощами с кукурузой	150	3,29	7,13	51,86	375,5
Пром.пр.	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	33,9	94,6

хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	735	27,44	27,4	120,16	823,5
	Итого за день:		52,39	48,59	203,44	1474,96
Девятый день						
Завтрак						
7/2011г	Бутерброд горячий с сыром	70	2,25	3,71	15,6	121,8
ТТк№50/2003г	Котлета "Богатырская"	100	12,31	10,18	23,7	203,2
ТТк№25	Горошница	180	10,8	8,46	45	360
375/377/11г	Чайный напиток с лимоном	207	0,26	0,04	15	62
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	592	27,92	22,69	114,3	821,1
Обед						
табл24/96г	Огурцы свежие порциями	100	0,8	0,1	2,6	14
гтк от 23.01.23	Крем-суп сырный (с гренками)	260	12,88	17,37	15,4	338,7
56/2003г	Голубцы "любительские"	180	12,67	9,91	125,5	349
ТТк №2	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	810	28,65	27,68	177,5	855,8
	Итого за день:		56,57	50,37	291,8	1676,9
Десятый день						
Завтрак						
297/1996г	Запеканка творожная со сгущ.,молоком	180	17,3	15,41	23,5	246
591/1996г	Кисель "С"	200	0	0	42,2	165
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
молокозавод	Йогурт десертный	125	4	3,12	17,3	116
Пром.пр.	Зефир	40	0,32	0,04	31,9	130,4
	Итого:	580	23,92	18,87	129,9	731,5
Обед						
111/2021г	Солянка сборная рыбная	250	8,35	11,41	32,55	133,1
430/2004г	Печень жареная	90	12,6	13,2	13,39	321
508/2004г	Каша рассыпчатая пшеничная	150	5,7	4,38	35,2	213,7
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
388/2011г	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,7	88,2
	Итого:	725	29,63	29,57	116,84	830,1
	Итого за день:		53,55	48,44	246,74	1561,6
Одиннадцатый день						
Завтрак						
ТТк№1/15г	Фрикадельки из филе куриного	100	14,35	15,26	18,02	343
516/2004г	Макароньы отварные с маслом слив.,	150	5,19	4,51	51,45	209,6
хл.цех	Хлеб с каротином	50	4	0,5	25	123
ТТк№2	Напиток кофейный с сахаром	200	0,25	0	20,14	78,6
	Итого:	500	23,79	20,27	114,61	754,2
Обед						
169/2004г	Суп-пюре из овощей (с гренками)	260	6	6,04	26,67	184
390/96г	Мясо тушеное	100	10,66	14,94	4,24	106
ТТк № 17	Булгур с овощами	150	6,8	6,24	59,25	324,4
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,6	0,6	30	148,2
ТТк№11а	Компот из ягод (замороженных) "С"	200	0,2	0,08	17,4	69,4
	Итого:	780	28,26	27,9	137,56	832

	Итого за день:		52,05	48,17	252,17	1586,2
	Двенадцатый день					
	Завтрак					
262/1996г	Каша молочная с маслом сливочным	210	6	10,85	42,95	294
ГТк № 73/03г	Пицца с мясом	100	13,36	12,63	25,88	271
ГТк № 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
акт к.о	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	4,7	70,5
хл.цех	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	640	22,13	24,2	103,53	769,6
	Обед					
132/2004г	Рассольник Ленинградский со смет	260	9,3	6,59	30,1	136
430/1996г	Запеканка картофельная с мясом	243	20,32	22,67	48,5	528
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74,1
699/2004г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	24,2	106
	Итого:	738	32,22	29,56	117,8	844,1
	Итого за день:		54,35	53,76	221,33	1613,7
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю:					
	Завтрак:		24	22	101	707
	Обед:		29	29,8	133	855
	Итого за день:		53	51,8	234	1562
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели:					
	Завтрак:		23,8	22	97	667
	Обед:		29	30,7	128,6	859,5
	Итого за день:		52,8	52,7	225,6	1526,5

Информационная справка:

В питании используются йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота витамин "С", витаминизированный напиток "Витошка".

Столовые работают на овощных и мясных полуфабрикатах (картофель, овощи очищенные в вакуумной упаковке, мясо бескостное крупный кусок). Овощи после первого марта каждого года используются только после термической обработки.

Молоко массовая доля жира 2,5% и не более 3,5%. Творог массовая доля жира не более 9%. Сметана массовая доля жира не более 15%. Молочные продукты используются только после термической обработки.

Содержание белков, жиров, углеводов при составлении меню выдержано примерно в соответствии 1/1/4.

Рацион завтраков и обедов составлен из расчета 25% и 35% соответственно от суточной потребности в пищевых веществах и энергетической ценности 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 2004г

2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской обл., г.Екатеринбург 2006г.

3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство "Хлебпродинформ" г.Москва 1996г. Часть1.

4)Сборник рецептур блюд и кулинарных изднлий для предприятий общественного питания
Издательство "Хлебпромформ" г.Москва 1997г часть2.

5)Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях "ДеЛи принт" г.Москва" 2011г

6)Технико- технологические карты (ТТК)

Зам.директора ООО"Школьник"



Н.И Коршова