

СОГЛАСОВАНО  
 РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
 УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 19

УТВЕРЖДАЮ:  
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
 ООО «КРАСНОГОРСКОЕ АЛ»  
 М.И.КОВАЛЬ.

«24» августа 2022г.

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

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сб.96г №416	Котлеты мясная рубленая	100	18,0	15,9	7,5	202,0
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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,5</b>	<b>22,0</b>	<b>77,0</b>	<b>580,4</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>28,2</b>	<b>32,5</b>	<b>147,9</b>	<b>967,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,7</b>	<b>54,5</b>	<b>224,9</b>	<b>1547,4</b>
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,2</b>	<b>19,6</b>	<b>80,9</b>	<b>594,0</b>
<b>Обед</b>						



Таб.	Огурец свежий порционно	60	0,4	-	1,3	7,0
Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	6,4	8,7	13,4	115,0
ТТК 177	Рыба запеченная под сырной корочкой	100	16,0	12,8	18,0	235,0
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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>32,8</b>	<b>32,4</b>	<b>117,9</b>	<b>840,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,0</b>	<b>52,0</b>	<b>198,8</b>	<b>1434,5</b>
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,3</b>	<b>26,4</b>	<b>109,4</b>	<b>680,4</b>
<b>Обед</b>						
Таб.	Зеленый горошек	25	0,6	1,0	22,5	21,2
сб.96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	3,2	5,4	26,3	112,2
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
	<b>Итого</b>	<b>788</b>	<b>26,8</b>	<b>29,8</b>	<b>98,6</b>	<b>829,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,1</b>	<b>56,2</b>	<b>208,0</b>	<b>1510,0</b>
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
ТТК 197	Котлета куриная ( филе)	100	14,5	15,3	7,0	223,0
сб.96г. № 469	Макаронны отварные	150	5,2	6,0	35,3	221,0
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
	<b>Итого</b>	<b>587</b>	<b>23,4</b>	<b>21,7</b>	<b>86,3</b>	<b>641,0</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>34,9</b>	<b>36,2</b>	<b>116,9</b>	<b>880,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,3</b>	<b>57,9</b>	<b>203,2</b>	<b>1521,8</b>
	<b>Пятый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
сб.96г. №262	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,4	17,6	26,8	285,0
Таб.	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	30/20/30	9,5	11,5	39,3	117,0
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
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>21,4</b>	<b>29,4</b>	<b>96,1</b>	<b>534,1</b>
	<b>Обед</b>					
Таб	Свекла отварная порц	60	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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>32,1</b>	<b>33,6</b>	<b>136,3</b>	<b>822,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,5</b>	<b>63,0</b>	<b>232,4</b>	<b>1356,3</b>
	<b>Шестой день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Сб.2004г. №342	Омлет с сыром	120	14,88	22,32	2,16	272,4
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0



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
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>24,17</b>	<b>28,02</b>	<b>83,56</b>	<b>718,8</b>
	<b>Обед</b>					
Таб.	Помидоры свежие порционно	60	0,6	0,1	2,9	12,0
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	250/12,5	4,8	10,5	35,8	144,0
Сб.11№269	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
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>26,5</b>	<b>37,9</b>	<b>124,6</b>	<b>837,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,2</b>	<b>65,92</b>	<b>208,16</b>	<b>1555,9</b>
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю</b>		<b>52,96</b>	<b>58,25</b>	<b>212,57</b>	<b>1487,65</b>
	<b>Седьмой день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Сб.96г №416	Котлеты мясная (свинина)	100	18,0	15,9	7,5	202,0
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	20	5,3	5,3	5,5	72,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>35,6</b>	<b>34,6</b>	<b>85,9</b>	<b>691,1</b>
	<b>Обед</b>					
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
ТТК 64	Колбаски витаминные	100	15,7	12,5	3,14	251,0
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
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>35,2</b>	<b>30,7</b>	<b>136,8</b>	<b>953,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>70,8</b>	<b>65,3</b>	<b>222,7</b>	<b>1644,8</b>



<b>Восьмой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	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
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>28,4</b>	<b>22,4</b>	<b>97,2</b>	<b>657,4</b>
<b>Обед</b>						
Таб.	Зеленый горошек	25	0,6	1,0	22,5	21,2
сб.96г. № 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	7,1	11,5	26,3	144,0
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
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>30,6</b>	<b>32,4</b>	<b>138,3</b>	<b>829,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,0</b>	<b>54,8</b>	<b>235,5</b>	<b>1487,1</b>
<b>Девятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сб.96г.№ 262	Каша рисовая молочная с масл.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
ТТК№138	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	-	15,8	53,0
Таб.	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	30/10/15	9,5	11,5	39,3	117,0
	Хлеб с каротином	40	3,06	0,4	20,0	98,8
	<b>Итого</b>	<b>512</b>	<b>22,26</b>	<b>25,9</b>	<b>112,9</b>	<b>593,8</b>
<b>Обед</b>						
Таб.	Огурец свежий порционно	60	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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>24,9</b>	<b>30,6</b>	<b>90,2</b>	<b>811,5</b>



	<b>Итого за день</b>		<b>47,16</b>	<b>56,5</b>	<b>203,1</b>	<b>1405,3</b>
	<b>Десятый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>28,4</b>	<b>19,7</b>	<b>106,8</b>	<b>588,7</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.96г., № 171	Суп-пюре картофельное с гренками	250/30	5,2	7,8	44,7	171,0
ТТК№196	Фрикадельки из филе куриного	100	14,35	15,3	7,0	223,0
ТТК 36	Рис, припущенный с овощами	200	5,0	7,7	20,8	194,0
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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>29,85</b>	<b>31,5</b>	<b>132,1</b>	<b>861,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,25</b>	<b>51,2</b>	<b>238,9</b>	<b>1450,4</b>
	<b>Одиннадцатый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
сб.96 № 450	Кура жареная	100	18,7	15,3	0,6	215,0
сб.96г. № 469	Макаронь 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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>35,2</b>	<b>33,8</b>	<b>81,0</b>	<b>706,8</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>34,4</b>	<b>27,5</b>	<b>108,4</b>	<b>799,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,6</b>	<b>61,3</b>	<b>189,4</b>	<b>1506,0</b>
	<b>Двенадцатый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 порционнo	20	5,3	5,3	5,5	72,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>23,0</b>	<b>102,6</b>	<b>643,4</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>27,4</b>	<b>28,0</b>	<b>136,4</b>	<b>834,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,2</b>	<b>51,0</b>	<b>239,0</b>	<b>1477,9</b>
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю</b>		<b>58,66</b>	<b>48,18</b>	<b>221,43</b>	<b>1495,25</b>
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели</b>		<b>55,81</b>	<b>58,07</b>	<b>217,0</b>	<b>1491,45</b>

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.

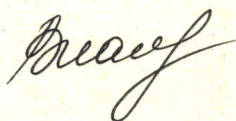
Рацион завтраков и обедов составлен из расчета 25%, и 35% соответственно от суточной потребности в пищевых веществах и энергии в соответствии с рекомендациями по составлению меню СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования

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 «Делли принт» 2011г. г.Москва
- 6) Техничко-технологические карты (ТТК)

Инженер - технолог



Р.Р.Владелищикова