

Согласовано:  
 Руководителем общеобразовательного  
 учреждения лицей № 10  
 И.В. ХАКИМОВА

Утверждено:  
 Директор ООО «ШКОЛЬНИК»  
 В.Л. ГОРБУНОВ

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
 НА 2023 - 2024 год**

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углево.	ЭЦ
<b>Первый день</b>						
Завтрак						
416/96г	Коглета мясная рубленая	100	16,5	20,5	15,9	373
1/3/11г	Картофель отварной масло сливочное	180	8,7	7,18	49,6	217
375/2011г	Чайный напиток с сахаром с лимоном	207	0,26	0,04	15,2	69,44
ГТК5/99	Булочка с корицей	50	3,96	9,02	45	218
х.л.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	572	31,72	37,04	140,7	951,54
Обед						
124/04г	Щи из свежей капусты со сметаной с/м	260	2,25	5,8	30,4	104
260/2011г	Гуляш	125	14,92	16,8	4	321
119/1996г	Каша гречневая вязкая	180	6,1	6,8	38,9	235
56.3-2011г	Горошек зеленый (консервированный)	30	1,15	0,07	3,91	15,5
ГТК № 11а	Компот из ягод "С" (замороженных)	200	0,2	0,08	17,4	69,44
х.л.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	830	31,2	29,85	109,6	819,04
	Итого за день:		62,92	66,89	250,3	1770,6
<b>Второй день</b>						
Завтрак						
19/5/11г	Суфле творожное со сг., молоком	250	21,43	24,93	27,41	452
591-1996г	Кисель плодово ягодный	200	0	0	42,2	162
акт к.о	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
х.л.пех	Хлеб с каротином	30	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	580	24,23	25,63	94,41	735,1
Обед						
84/2011г	Борщ из с фасолью со сметаной	260	2,75	4,3	27,6	136
ГТК № 1а	Бедро куриное отварное	150	18,9	19,7	0	355
ГТК № 32	Рис с овощами	180	9,8	9	73,31	379
ГТК №2	Напиток витамин., "Витошка"	200			19	80
х.л.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	825	33,85	33,3	134,9	1010
	Итого за день:		58,08	58,93	229,3	1745,1

Третий день						
Завтрак						
262/1996г	Каша молочная с маслом сливочным	210	12	10,85	43	294
х.л.пех	Булочка к чаю	100	4	4,2	35	157
молокозаво	Йогурт десертный	125	4	3,12	17,25	116
383/2011г	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,4	57,6
х.л.пех	Хлеб с каротином	30	4,6	0,6	15	75
	Итого:	665	28,78	23,1	135,7	699,6
Обед						
132/2004г	Рассольник Ленинградский со смет	260	9,3	6,59	30,1	136
211/2011г	Мясо отварное	100	18,25	14,37	0	243,3
8.3/11г	Капуста тушеная	180	5,5	9,9	17,6	243,3
631/2004г	Компот из свежих плодов "С"	200	0,2	0,2	36,3	128
х.л.пех	Хлеб витаминизированный	70	4,8	0,6	30	148
акт к.о	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	19,8	67
	Итого:	910	38,45	32,06	133,8	965,6
	Итого за день :		67,23	55,16	269,5	1665,2
Четвертый день						
Завтрак						
301/2011г	Птица (филе куриное) тушеная	120	12	13,4	4,8	220
517/2004г	Макароны отварные с овощами с м..сл.	180	6,7	7,2	82,7	284,9
х.л.пех	Хлеб с каротином	50	7,6	1	25	125
ГТк 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	550	26,37	21,62	127,5	689,9
Обед						
116/2011г	Суп с крупой и томатом со сметаной	260	6,95	9,3	27,7	178,3
ГТк43/06г	Суфле "Рыбка"	100	12,52	9,77	7,17	168,5
ГТк№176/02	Пюре картофельное	180	6,4	13,6	47,3	357,6
388/2011г	Напиток из шиповника "С"	200	0,68	0,28	20,7	88,2
х.л.пех	Хлеб витаминизированный	70	4,8	0,6	60	148
	Итого:	810	31,35	33,55	162,9	940,6
	Итого за день :		57,72	55,17	290,4	1630,5
Пятый день						
Завтрак						
табл 24/96г	Овощи свежие порциями	100	1,1	0,2	3,8	24
гк20/8/11	Тефтели мясные	100	14,2	12,16	12,38	204
514/04г	Бобовые отварные	180	17	13,2	49,6	352,8
х.л.пех	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15	74
ГТк № 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	610	34,67	25,88	95,78	714,8
Обед						
135/2004г	Суп из овощей со сметаной	260	2,45	5,9	22,75	215
113/96г	Шницель натуральный рубленый	100	13,5	45,2	9	325
516/01г	Макароны отварные с маслом слив..	180	4,6	3,8	26,13	150
Пром.пр	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	33,9	94,6
х.л.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
Пром.пр	Зефир	40	0,32	0,04	31,9	130,4
	Итого:	815	24,17	55,44	138,7	989,1
	Итого за день :		58,84	81,32	234,5	1703,9



<b>Шестой день</b>						
Завтрак						
ГТк№20	Салат из разных овощей	100	1,49	15,18	7,9	174
3-10/2004г	Омлет натуральный с маслом слив.	210	16,08	6,9	14,1	352
7/2011г	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	6,67	24,84	117
пром.пр	Зефир	40	0,32	0,04	31,9	130
ГТК 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>23,99</b>	<b>28,81</b>	<b>93,74</b>	<b>833</b>
Обед						
171/2004	Суп-пюре	250	6,56	6,64	31,6	210,2
103/1996г	Плов с мясом	250	21	26	28,7	350
пром.пр	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	20,2	86,6
767/2004г	Булочка ванильная	50	2,15	4,4	39,4	273,5
х.л.цех	Хлеб витаминизированный	70	2,4	0,3	15	60
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>33,11</b>	<b>37,54</b>	<b>134,9</b>	<b>980,3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,1</b>	<b>66,35</b>	<b>228,6</b>	<b>1813,3</b>
<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю</b>						
	<b>Завтрак:</b>		<b>28</b>	<b>27,5</b>	<b>115,6</b>	<b>793,8</b>
	<b>Обед:</b>		<b>31,8</b>	<b>36,6</b>	<b>135,5</b>	<b>966</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,8</b>	<b>64,1</b>	<b>251,1</b>	<b>1759,8</b>
<b>Седьмой день</b>						
Завтрак						
116/96г	Котлета рубленая мясная	100	12,8	13,8	14	210
149/1996г	Каша гречневая вязкая	200	6,1	6,8	48,9	255
ГТк№2	Напиток кофейный с сахаром	200	0,25		20,14	78,6
3/2011г	Бутерброд с сыром	65	6,27	7,86	14,83	155
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>25,42</b>	<b>28,46</b>	<b>97,87</b>	<b>698,6</b>
Обед						
102/2011г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,54	248,3
376/1996г	Поджарка	125	16,2	18,8	2,6	284
517/2004г	Макароны отварные с овощами	200	7,9	8	90,8	316,6
ГТК №11а	Компот из клубники "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44
х.л.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>32,2</b>	<b>32,48</b>	<b>142,4</b>	<b>978,34</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,62</b>	<b>60,94</b>	<b>240,2</b>	<b>1676,9</b>
<b>Восьмой день</b>						
Завтрак						
табл.24/96г	Овощи свежие порциями	100	1,1	0,2	3,8	24
241/2011г	Мясо отварное	100	18,25	14,37	0	143,3
ГТК № 32	Рис с овощами с кукурузой	180	3,29	7,13	51,86	375,5
591/96г	Кисель "С"	200	0	0	42,2	162
х.л.цех	Хлеб с каротином	60	4,8	0,4	30	148
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>27,44</b>	<b>22,1</b>	<b>127,9</b>	<b>852,8</b>
Обед						
134/2004г	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,6	5,4	19,4	136

ГТк№ 2/15	Котлеты куриные рубленые	100	18,2	10,45	13,8	222
ГТк176/02	Пюре картофельное	180	6,4	13,6	13,8	358
Пром.пр.	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	25,9	86,6
хл.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
хл.пех	Хлеб с каротином	30	2,4	0,2	15	74,1
	Итого:	805	32,9	30,15	132,9	950,8
	Итого за день:		60,34	52,25	260,8	1803,6
	<b>Девятый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
297/1996г	Запеканка творожная со сгущ.,молоком	250	22,07	19,7	30,06	315,4
ГТК 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
хл.пех	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:	650	28,76	23,18	109,3	695,9
	<b>Обед</b>					
110/2004г	Борщ из св.капусты со сметаной с мяс	280	9,75	16,3	27,6	299
116/96г	Котлеты рубленые мясные	100	14,2	11,4	33	213
ГТк №25	Горошница	150	18,18	7,05	37,5	330
ГТк №2	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80
хл.пех	Хлеб витаминизированный	70	4,8	0,7	35	148,2
	Итого:	800	46,93	35,45	152,1	1070,2
	Итого за день:		75,69	58,63	261,4	1766,1
	<b>Десятый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
таб.121/96г	Овощи свежие порциями	100	1,1	0,2	3,8	24
ГТк№2/15г	Котлета из филе куриного рубленая	100	16,3	9,4	13,8	199,8
ГТк№176/02	Пюре картофельное	200	5,9	12,55	48,77	328,8
хл.пех	Хлеб с каротином	30	2,4	0,3	15	74,1
ГТК 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	630	25,77	22,47	96,37	686,7
	<b>Обед</b>					
133/04г	Суп картофельный с рыбой	250	9,35	11,41	22,55	133,1
131/2004г	Печень по строгановски	125	16,56	14,03	9,5	351
508/2004г	Каша рассыпчатая пшеничная	200	7,5	5,8	50,22	236,9
хл.пех	Хлеб витаминизированный	70	2,3	0,6	30	148,2
388/2011г	Напиток из шиповника "С"	200	0,68	0,28	20,7	88,2
	Итого:	845	36,39	32,12	133	957,4
	Итог за день:		62,16	54,59	229,3	1644,1
	<b>Одиннадцатый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
таб.121/96г	Овощи свежие порциями	100	0,7	0,14	1,9	18,3
388/2004г	Биточки (котлеты) рыбные	100	16,7	15,5	11,8	163
466/96г	Рис припущенный	200	5,33	7,5	47,2	300,25
хл.пех	Хлеб с каротином	50	4	0,5	25	123
ГТк№2	Напиток кофейный с сахаром	200	0,25	0	20,14	78,6
	Итого:	650	26,98	23,64	106	683,15
	<b>Обед</b>					
169/2004г	Суп-пюре из овощей (с гренками)	260	6	6,04	36,67	184
390/96г	Мясо тушеное	125	10,66	14,94	4,24	106



516/2004г	Макароны отварные с маслом слив.,	200	6,92	6,03	68,6	279,99
хл.пех	Хлеб витаминизированный	70	4,6	0,6	30	148,2
хл.пех	Булочка к чаю	100	4	4,2	35	157
ГТк№1а	Компот из ягод (замороженных) "С"	200	0,2	0,08	17,4	69,4
	Итого:	955	32,38	31,89	191,9	944,59
	Итого за день:		59,36	55,53	298	1627,7
<b>Двенадцатый день</b>						
Завтрак						
гаол 24/96г	Овощи свежие порциями	100	1	0,2	2,8	28,8
340/2004г	Омлет с маслом сливочным	230	16,5	13,03	4,05	304,5
383/2011г	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,4	57,6
Пром.пр	Зефир	40	0,32	0,04	31,9	130
7/2011г	Бутерброд горячий с сыром	65	7,8	4,81	78	163,1
	Итого:	635	29,8	22,41	142,2	684
Обед						
132/2004г	Рассольник Ленинградский со смет с мяс	280	11,3	9,59	30,1	156
130/1996г	Запеканка картофельная с мясом	243	20,32	22,67	48,5	528
56/3/11г	Горошек зеленый (консервированный)	30	1,15	0,07	3,91	15,5
хл.пех	Хлеб витаминизированный	70	4,6	0,6	30	148,2
699/2004г	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0	24,2	106
	Итого:	823	37,57	32,93	136,7	953,7
	Итого за день:		67,37	55,34	278,9	1637,7
<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю:</b>						
	<b>Завтрак:</b>		<b>26,8</b>	<b>24</b>	<b>110,9</b>	<b>762</b>
	<b>Обед:</b>		<b>33,2</b>	<b>33,3</b>	<b>147</b>	<b>975,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>60</b>	<b>57,3</b>	<b>257,9</b>	<b>1737,8</b>
<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели:</b>						
	<b>Завтрак:</b>		<b>27,4</b>	<b>25,7</b>	<b>113,5</b>	<b>737</b>
	<b>Обед:</b>		<b>32,5</b>	<b>34,9</b>	<b>141,5</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,9</b>	<b>60,6</b>	<b>256</b>	<b>1689</b>

#### 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"

При изменении (повышении или снижении) цен на пищевые продукты и полуфабрикаты

выход каждого блюда может быть уменьшен или увеличен при условии соблюдения общей массы блюд.

**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. Часть 1.
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпромформ" г. Москва 1997г часть 2.
- 5) Сборник рецептур блюд на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "ДеЛи принт" г. Москва" 2011г
- 6) Техничко- технологические карты (ТТК)

Зам.директора ООО"Школьник"



И.И. Коршова