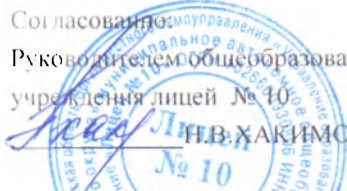


Согласовано:
 Руководитель общеобразовательного
 учреждения лицей № 10
 Л.В. ХАКИМОВА



Утверждаю:
 Директор ООО "Школьник"
 В.Л. ГОРЕУНОВ
 от 04.12.2023г



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
 П/А 2023-2024 год

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	масса гр	белки	жиры	углевод	ЭЦ
Первый день						
Завтрак						
124/96г	Биточки паровые	90	12,8	13,26	14	210
516/04г	Макароны отварные с маслом слив.,	150	4,6	3,8	26,13	150
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
х.л.пех	Хлеб с каротином	50	4	0,5	25	123,5
	Итого:	547	22,26	19,7	84,33	589,9
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
149/1996	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,8	36,6	181,4
ГТк № 1а	Компот из ягод "С" (замороженных)	200	0,2	0,08	17,4	69,44
ГТк № 5/99	Булочка с корицей	50	3,96	9,02	45	218
х.л.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	820	28,33	36,8	148,4	867,9
	Итого за день:		48,89	56,5	232,73	1458
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.ко	Йогурт десертный	125	4	3,12	17,25	116
х.л.пех	Хлеб с каротином	30	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	565	22,58	20,6	100,65	589,7
Обед						
84/2011г	Борщ из с фасолью со сметаной	260	2,75	4,3	27,6	136
ГТк № 1а	Бедро куриное отварное	100	14	15,3	0	236
ГТк № 32	Рис с овощами	150	8,17	7,5	61,1	316
ГТк № 2	Напиток витамин. "Витошка"	200			19	80
х.л.пех	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	1418

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						
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	150	3,5	2,9	13,6	193,3
631/2004г	Компот из свежих плодов "С"	200	0,2	0,2	26,3	128
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,8	0,6	30	148
	Итого:	780	36,05	24,66	100	848,6
	Итого за день:		60,05	47,36	213	1455
Четвертый день						
Завтрак						
301/2011г	Птица (филе куриное) тушеная	120	12	13,4	4,8	220
44/3/11г	Каша гречневая с овощами	150	5,6	6,8	47,8	237,4
ГТк №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	23,88	23,87	87,58	653
Обед						
116/2011г	Суп с крупой и томатом со сметаной	260	6,95	9,3	27,7	178,3
ГТк №20	Рыбка под сырной корочкой	100	18	14	22,5	295
ГТк №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	74,1
	Итого:	745	33,33	35,18	125,3	933,6
	Итого за день:		57,21	59,05	212,88	1587
Пятый день						
Завтрак						
табл 24/96г	Овощи свежие порциями	60	0,66	0,12	1,68	17,26
3240/2004г	Омлет натуральный с маслом слив..	210	15,08	11,88	3,7	258
ГТК №5/99	Манник	100	5,07	12,22	52,9	276
хл.цех	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15	74
383/2011г	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,4	57,6
	Итого:	600	27,29	28,85	98,68	682,9
Обед						
135/2004г	Суп из овощей со сметаной	260	2,45	5,9	22,75	215
413/96г	Шницель натуральный рубленый	90	13,5	45,2	9	225
514/04г	Бобовые отварные	150	19	15	45	392
пром.пр	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	20,2	86,6
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,8	0,6	30	148,2
	Итого:	770	40,75	66,9	126,95	1067
	Итого за день:		68,04	95,75	225,63	1750
Шестой день						

Завтрак						
124/1996г	Биточки паровые	100	7,4	6,22	6,09	110
ГТк№176/02	Пюре картофельное	180	6,4	13,6	47,3	357,6
хл.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74,1
ГТК 131	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	515	16,27	20,14	83,39	601,7
Обед						
171/2004	Суп-пюре	250	6,56	6,64	31,6	210,2
403/1996г	Плов с мясом	200	21	26	28,7	250
ГТк№11а	Компот из ягод "С"	200	0,2	0,08	17,4	69,44
767/2004г	Булочка ванильная	50	2,15	4,4	37,4	273,5
хл.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	735	32,31	37,42	130,1	863,1
	Итого за день:		48,58	57,56	213,49	1465
Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю						
	Завтрак:		19,05	22,5	97,9	620,5
	Обед:		33	31,9	127,6	875,1
	Итого за день:		52,05	54,4	225,5	1496
Седьмой день						
Завтрак						
416/96г	Котлета рубленая мясная	100	12,8	13,8	14	210
517/2004г	Макароны отварные с овощами	150	5,9	6	68,1	237,4
ГТк№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	23,75	24,4	113,64	635
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
149/1996г	Каша гречневая вязкая	150	5,08	5,6	32,4	235
ГТК №11а	Компот из ягод "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44
хл.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	760	29,38	30,08	83,96	896,7
	Итого за день:		53,13	54,48	197,6	1532
Восьмой день						
Завтрак						
19/5/11г	Суфле творожное со сгущенным мол.,	180	15,4	17,9	19,8	212
591/1996г	Кисель "С"	200	0	0	42,2	162
хл.пех	Булочка к чаю	100	4	4,2	35	157
	Хлеб с каротином	30	2,4	0,3	15	74,4
	Итого:	510	21,8	22,4	112	605,4
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
ГТк №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.пех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	735	27,44	27,4	120,16	823,5

	Итого за день:		49,24	49,8	232,16	1429
Девятый день						
Завтрак						
262/1996г	Каша молочная с маслом сливочным	210	6	10,85	42,95	294
молокозавод	Йогурт десертный	125	4	3,12	17,25	116
383/2011г	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,4	57,6
хл.пех	Хлеб с каротином	50	3,8	0,5	25	123,5
	Итого:	585	17,98	18,8	110,6	591,1
Обед						
таб.12/196г	Овощи свежие порциями	100	0,8	0,1	2,6	14
110/2004г	Борщ из св.капусты со сметаной с мяс	280	9,75	16,3	27,6	299
56/2003г	Голубцы "любительские"	180	12,67	9,91	125,5	359
ГТк №2	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80
хл.пех	Хлеб витаминизированный	70	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	830	25,52	26,61	189,7	826,1
	Итого за день:		43,5	45,41	300,3	1417
Десятый день						
Завтрак						
ГТк№2/15г	Котлета из филе куриного рубленая	100	16,3	9,4	13,8	199,8
ГТк№176/02	Пюре картофельное	180	5,33	11,33	43	298
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:	510	24,1	21,05	86,8	631,9
Обед						
133/04г	Суп картофельный с рыбой	250	9,35	11,41	22,55	133,1
431/2004г	Печень по строгановски	125	16,56	14,03	14,5	351
508/2004г	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,8	5,2	45,2	213,7
хл.пех	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:	790	35,69	31,22	117,95	860,1
	Итого за день:		59,79	52,27	204,75	1492
Одиннадцатый день						
Завтрак *						
388/2004г	Биточки (котлеты) рыбные	100	16,7	15,5	11,8	163
466/96г	Рис припущенный	150	4	5,6	35,4	225,2
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:	500	24,95	21,6	92,34	589,8
Обед						
169/2004г	Суп-пюре из овощей (с гречками)	260	6	6,04	36,67	184
390/96г	Мясо тушеное	100	10,66	14,94	4,24	106
ГТк №25	Горошница	150	18,18	7,05	37,5	330
хл.пех	Хлеб витаминизированный	70	4,6	0,6	30	148,2
ГТк№11а	Компот из ягод "С"	200	0,2	0,08	17,4	69,4
	Итого:	780	39,64	28,71	125,81	837,6
	Итого за день:		64,59	50,31	218,15	1427
Двенадцатый день						
Завтрак						
таб.124/96г	Овощи свежие порциями	60	0,66	0,12	1,68	17,26
340/2004г	Омлет с маслом сливочным	210	15,08	11,88	3,7	278

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	50	6,03	3,67	60	117
	Итого:	560	26,27	20,04	122,68	599,9
	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
х.л.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74,1
699/2004г	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0	24,2	106
	Итого:	738	32,22	29,56	117,8	844,1
	Итого за день:		58,49	49,6	240,48	1444
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю:					
	Завтрак:		22,9	21,3	108	639
	Обед:		29	29	128,7	836
	Итого за день:		51,9	50,3	236,7	1475
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели:					
	Завтрак:		20,97	21,9	102,9	630
	Обед:		31	30,4	128,15	855,5
	Итого за день:		51,97	52,4	231,1	1486

Информационная справка:

В питании используются йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислот. витамин "С", витаминизированный напиток "Витожка".

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 составлении 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. Часть 1.
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" г.Москва 1997г часть 2.
- 5) Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "ДеЛи принт" г.Москва" 2011г

б) Техничко- технологические карты (ТТК)

Зам.директора ООО "Школьник"



Коршова