



СОГЛАСОВАНО
РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 20

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «КРАСНОГОРСКОЕ»
М.И.КОВАЛЬ.
«23» августа 2023г.



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2023-2024 ГОД.

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Первый день						
Завтрак (ОВЗ, льготники)						
Сб.96.№4 01	Гуляш из свинины	150	14,9	18,9	29,0	209,0
сб.96г. № 465	Рис отварной	180	4,5	7,4	26,3	173,6
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Кекс английский	50	6,1	14,9	27,2	237,7
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	610	28,6	44,1	120,1	806,4
Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)						
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
сб.96г.№ 416	Котлеты, биточки (особые)(говядина + свинина)	100	14,9	21,2	13,8	307,0
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	820	28,1	34,9	115,5	931,2
	Итого за день		56,7	79,0	235,6	1737,6
Второй день						
Завтрак (ОВЗ, льготники)						
сб.96г. № 297	Запеканка творожная со сгущен. молоком	200/20	29,4	24,2	27,4	448,0
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

	Итого	550	33,0	24,5	71,2	642,0
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6,4	8,7	13,4	115,0
Сб.2003г ТТК 43	Суфле «Рыбка»	100	16,7	9,7	23,6	198,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
ТТК№18 5	Компот из плодов сушеных	200	0,6	-	15,8	63,0
	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	34,9	31,3	121,0	814,7
	Итого за день		67,3	55,8	192,2	1456,7
	Третий день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
Дели Принт 11№7	Горячий бутерброд	50	6,03	3,7	14,8	117,0
Сб.96г.№ 262	Каша рисовая молочная с масл.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
таб	Йогурт (или паста творожная)	125	3,8	3,13	14,0	100,0
ТТК№64 2	Какао с молоком	200	3,8	4,0	24,8	150,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
Табл.	Яйцо отв.	1шт	4,9	4,7	0,7	42,8
	Итого	655	30,2	29,8	107,1	808,9
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
сб.96г. № 110	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом	260	7,1	11,5	26,3	144,0
ТТК№19 7	Котлета из филе куриного	100	16,6	14,7	7,5	246,0
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2
сб.96г. № 705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб витаминиз.	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Булочка к чаю (муч.цех)	50	4,0	4,2	34,9	157,0
	Итого	820	35,8	38,9	134,2	920,3
	Итого за день		66,0	68,7	241,3	1729,2
	Четвертый день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					

	Итого	550	33,0	24,5	71,2	642,0
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6,4	8,7	13,4	115,0
Сб.2003г ТТК 43	Суфле «Рыбка»	100	16,7	9,7	23,6	198,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
ТТК№18 5	Компот из плодов сушеных	200	0,6	-	15,8	63,0
	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	34,9	31,3	121,0	814,7
	Итого за день		67,3	55,8	192,2	1456,7
	Третий день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
Дели Принт 11№7	Горячий бутерброд	50	6,03	3,7	14,8	117,0
Сб.96г.№ 262	Каша рисовая молочная с масл.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
таб	Йогурт (или паста творожная)	125	3,8	3,13	14,0	100,0
ТТК№64 2	Какао с молоком	200	3,8	4,0	24,8	150,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
Табл.	Яйцо отв.	1шт	4,9	4,7	0,7	42,8
	Итого	655	30,2	29,8	107,1	808,9
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
сб.96г. № 110	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом	260	7,1	11,5	26,3	144,0
ТТК№19 7	Котлета из филе куриного	100	16,6	14,7	7,5	246,0
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2
сб.96г. № 705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб витаминиз.	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Булочка к чаю (муч.цех)	50	4,0	4,2	34,9	157,0
	Итого	820	35,8	38,9	134,2	920,3
	Итого за день		66,0	68,7	241,3	1729,2
	Четвертый день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					

сб.2021г № 347	Котлета «Школьная»	100	15,3	11,0	13,3	213,0
сб.96 № 469	Макаронны отварные	200	10,1	12,6	32,4	265,0
ТТК№138	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	-	15,8	53,0
Таб.	Фрукты (груша)	200	0,2	-	24,0	53,0
	Хлеб с каротином	30/2	4,6	0,6	30,0	148,2
	Итого	767	30,5	24,2	115,5	732,2
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
сб.96г № 167	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/30	5,2	7,8	44,7	171,0
Сб.96№403	Плов из свинины	300	11,9	25,3	32,2	509
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30/2	4,8	0,6	30,0	148,2
	Итого	870	24,4	34,1	135,7	955,8
	Итого за день		54,9	58,3	251,2	1688,0
	Пятый день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
сб.96г. №262	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,4	17,6	26,8	285,0
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
Таб.	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	30/10/30	9,5	11,5	29,3	117,0
Таб.	Фрукты	100	0,2	-	14,0	53,0
Табл.	Яйцо отв.	1шт ^г	4,9	4,7	0,7	42,8
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	650	27,1	36,7	108,4	683,9
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
сб.96г. № 139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	10,5	35,8	144,0
Дели принт 11г.№259	Жаркое по-домашнему со свининой	300	21,1	10,5	19,7	398,0
Сб.96г. № 591	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	-	3,7	119,0
	Булочка к чаю (муч.пех)	50	8,0	8,4	69,8	157,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6

	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	860	38,7	30,1	157,8	961,7
	Итого за день		65,8	66,8	266,2	1645,6
	Шестой день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
сб.96г. № 284	Омлет с сыром	200	11,0	15,1	4,0	414,0
ТТК №64 2	Какао с молоком	200	3,8	4,0	24,8	150,0
Таб.	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	30/10/30	9,5	11,5	39,3	117,0
Таб.	Огурец свежий порц	100	0,8	-	2,6	14,0
	Итого	570	25,1	30,6	70,7	695,0
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми	250	8,7	11,2	35,8	166,1
416 ТТК	Биточек из свинины с соусом томатным	100/50	17,2	16,8	20,2	305,0
сб.96г. № 465	Рис отварной	180	4,5	7,4	26,3	273,6
ТТК 2	Напиток «Витошка »	200	-	-	19,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	840	35,1	36,1	130,1	968,4
	Итого за день		60,2	66,7	200,8	1663,4
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю					
	Седьмой день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
Сб.96г №416	Котлеты из говядины	100	18,0	15,9	7,5	202,0
сб.11г. № 44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,4	9,06	50,4	236,0
	Торт «Школьный»	100	8,8	6,4	20,7	285,2
сб.96г №705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	630	40,9	31,7	117,2	891,3
	Обед (ОВЗ, льготники,					

	абонементы)					
Сб.96 №162	Суп крестьянский с крупой и сметаной	260	2,6	5,3	23,1	116,0
ТТК 64	Колбаски витаминные	100	15,7	12,5	3,14	251,0
ТТК № 25	Горошница	200	13,05	14,0	22,0	245,4
сб.96г. № 701	Напиток из лимонов	200	0,1	-	14,2	93,0
	Булочка к чаю (муч.пех)	50	4,0	4,2	34,9	157,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	840	37,8	36,3	112,3	936,5
	Итого за день		78,7	68,0	229,5	1827,8
	Восьмой день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	200/20	29,4	24,2	27,4	448,0
ТТК№64 2	Какао с молоком	200	3,8	4,0	24,8	150,0
	Фрукты	200	-	-	14,7	64,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	650	35,5	28,5	81,9	736,1
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
Таб.	Огурец свежий порц	100	0,8	-	2,6	14,0
сб.04г. № 111	Борщ Сибирский со сметаной	260	4,2	6,3	16,3	138,6
Сб.97г №522	Суфле «куриное»	110	13,7	5,6	7,3	238,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб витаминизированный	30/2	4,8	0,6	30,0	148,2
	Итого	910	29,5	24,7	110,6	891,8
	Итого за день		65,0	53,2	192,5	1627,9
	Девятый день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
Сб.96.№4 01	Гуляш из свинины	150	14,9	18,9	29,0	209,0
Сб.96г.№ 469	Макароны отварные	200	6,3	7,6	22,4	305,0

сб.96г №705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
Таб.	Фрукты	200	0,2	-	14,0	53,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	780	24,1	26,8	104,0	735,1
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
Сб96г. № 128	Рассольник домашний со сметаной	260	2,2	4,5	22,7	100,0
сб.2021г № 347	Котлета «Школьная»	100	15,3	11,0	13,3	213,0
Сб.96г.№ 494	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушеная)	100/100	5,7	11,4	12,6	258,0
	Сок фруктовый	200	-	-	15,0	58,0
	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	28,1	27,6	92,4	772,7
	Итого за день		52,2	54,4	196,4	1507,8
	Десятый день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
ТТК№19 6	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
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Фрукт	100	0,2	-	14,0	53,0
	Итого	630	22,0	23,4	74,2	613,6
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
сб.96г № 167	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/30	5,2	7,8	44,7	171,0
Сб.96г №416	Котлеты мясная рубленая (свинина)	100	18,0	15,9	7,5	202,0
Сб.96г.№ 469	Макароны отварные	200	6,3	7,6	42,4	305,0
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
	Итого	810	32,2	31,7	132,0	841,6
	Итого за день		54,2	55,1	206,2	1455,2
	Одиннадцатый день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
сб.96г №	Омлет с сыром	200	20,0	33,5	3,8	394,0

284						
ТТК№64 2	Какао с молоком	200	3,8	4,0	24,8	150,0
Дели Принт 11№7	Горячий бутерброд	50	6,03	3,7	14,8	117,0
Таб.	Фрукт	200	0,5	-	12,9	60,0
	Итого	650	30,3	41,2	56,3	721,0
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
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
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
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	74,1
	Итого	865	32,8	32,1	136,0	969,0
	Итого за день		63,1	73,3	192,3	1690,0
	Двенадцатый день					
	Завтрак(ОВЗ, льготники)					
сб.96г №413	Шницель натуральный рубленный(свинина)	100	9,5	13,6	31,7	289,0
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2
	Снежок питьевой	200	3,2	2,5	10,8	79,0
Таб.	Фрукт	200	0,5	-	12,9	60,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	710	20,9	24,6	97,3	707,3
	Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)					
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.96№4 03	Плов из свинины	200/100	21,9	45,3	52,2	709
ТТК№13 8	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	827	28,9	51,3	109,3	1018,7

	Итого за день	49,8	75,9	206,6	1726,0
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю	60,5	63,3	203,9	1639,1
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели	61,5	64,6	217,6	1646,3

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 2004 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г
- 3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть
- 5) Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «ДеЛи принт» 2011г. г.Москва
- 6) Техничко-технологические карты (ТТК)
- 7) Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и школ – интернатов. Пермь 2021года.

Таблица замены пищевой продукции для повар –бригадир в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности.

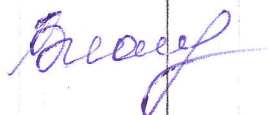
Приложение 11. Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14

		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей	100	Мясо говядина	83
жира 9%		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек консервированный зеленый	64
		Кабачки	300

Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Инженер-технолог:



Р.Р.Владельщикова