

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 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Первый день						
Завтрак						
Сб.96г №416	Котлета 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
	Итого	530	25,5	25,9	79,5	647,4
Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)						
сб.96г. №120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.96.№401	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
	Итого	820	27,0	41,0	123,6	852,2
	Итого за день		52,5	67,9	203,1	1499,6
Второй день						
Завтрак						
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
	Итого	500	25,2	19,6	80,9	594,0
Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)						

Таб.	Огурец свежий порционнo	60	0,4	-	1,3	7,0
Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	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	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
	Итого	830	33,5	29,3	123,5	803,5
	Итого за день		58,7	48,9	204,4	1397,5
	Третий день					
	Завтрак					
Таб.	Сыр порционнo	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
	Итого	580	22,3	26,4	109,4	680,4
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
Таб.	Зеленый горошек	60	1,4	2,4	54,0	50,9
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
	Итого	823	27,6	31,2	130,1	859,3
	Итого за день		49,9	57,6	239,5	1539,7
	Четвертый день					
	Завтрак					
ТТК 197	Котлета куриная (филе)	100	14,5	15,3	7,0	223,0
сб.96г. № 469	Макароны 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
	Итого	587	23,4	21,7	86,3	641,0
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
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
	Итого	790	37,1	36,6	130,7	950,4
	Итого за день		60,5	58,3	217,0	1591,4
	Пятый день					
	Завтрак					
сб.96г. №262	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,4	17,6	26,8	285,0
Таб.	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	30/10/30	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
	Итого	510	21,4	29,4	96,1	534,1
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
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
	Итого	770	31,8	37,7	130,8	804,7
	Итого за день		53,2	67,1	226,9	1338,8
	Шестой день					
	Завтрак					
сб.96г. № 284	Омлет натуральный	200	20,0	33,4	3,8	394,0
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

	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	555	26,0	37,5	69,5	676,4
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
Таб.	Помидоры свежие порционно	60	0,6	0,1	2,9	12,0
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми	250	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
	Итого	790	26,5	37,9	124,6	837,1
	Итого за день		52,5	75,4	194,1	1513,5
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю		54,5	62,5	214,1	1476,7
	Седьмой день					
	Завтрак					
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
	Итого	500	35,6	34,6	85,9	691,1
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
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
	Итого	850	35,2	30,7	136,8	953,7
	Итого за день		70,8	65,3	222,7	1644,8
	Восьмой день					
	Завтрак					

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
	Итого	525	28,4	22,4	97,2	657,4
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
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
	Итого	820	30,0	31,4	115,8	808,5
	Итого за день		58,4	53,8	213,0	1465,9
	Девятый день					
	Завтрак					
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
	Итого	512	22,26	25,9	112,9	593,8
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
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
	Итого	830	24,9	30,6	90,2	676,3
	Итого за день		47,16	56,5	203,1	1270,1
	Десятый день					

Завтрак						
ТТК 183	Омлет с морковью	175	11,2	13,3	3,2	173,0
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
	Итого	535	28,4	24,0	101,4	614,7
Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)						
Сб.96г., № 171	Суп-пюре картофельное с гречками	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
	Итого	840	29,85	31,5	132,1	861,7
	Итого за день		58,25	55,5	233,5	1476,4
Одиннадцатый день						
Завтрак						
сб.96 № 450	Кура жареная	100	18,7	15,3	0,6	215,0
сб.96г. № 469	Макароны 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
	Итого	500	35,2	33,8	81,0	706,8
Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)						
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
	Итого	835	34,4	27,5	108,4	799,2

	Итого за день		68,6	61,3	189,4	1506,0
	Двенадцатый день					
	Завтрак					
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
	Итого	585	20,8	23,0	102,6	643,4
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.2021г ТК № 308	Котлета рыбная любительская.	100	12,5	1,5	5,2	84,0
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
	Итого	870	30,5	28,6	132,6	872,5
	Итого за день		51,3	51,6	235,2	1515,9
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю		59,0	57,3	216,1	1479,8
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели		56,4	59,9	215,1	1478,3

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 2021

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

Приложение № 11

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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 2021

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

Приложение № 11

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 лося (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 жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26

Рыба (треска)	100	Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
		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

Инженер - технолог



Р.Р.Владельщикова