



СОГЛАСОВАНО
 РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
 УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 20

Иркутск, 2024г.

2.09.2024

УТВЕРЖДАЮ:
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 ООО «КРАСПОГОРСКОЕ»
 М.И.КОВАЛЬ.
 «28» августа 2024г.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2024-2025 ГОД.**

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Первый день						
Завтрак						
333 Сб 04г. шк	Макаронные изделия отварные с сыром	230	15,6	12,8	49,3	379,0
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
	Кекс творожный	75	6,75	11,85	38,1	285,7
	Итого	535	24,8	24,9	117,1	796,8
Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)						
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. № 463	Каша гречневая гарнирная	150	4,5	6,8	22,4	171,0
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	26,3	41,8	110,7	799,2
	Итого за день		51,1	66,7	227,8	1596,0
Второй день						
Завтрак						
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	150/20	21,6	19,3	37,1	400,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
Хлеб.пех	Булочка к чаю	100	12,3	10	54,4	240
	Итого	507	36,5	29,7	121,7	775,1
Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)						
Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	6,4	8,7	13,4	115,0

Сб.97г № 479	Биточек по-белорусски	100	7,9	10,4	18,9	205,0
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	770	24,3	30,0	117,5	803,5
	Итого за день		60,8	48,9	204,4	1578,6
	Третий день					
	Завтрак					
Таб.	Сыр порционно	15	3,9	3,9	4,0	35,0
сб.96г. №262	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,4	17,6	26,8	285,0
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	30,0	98,4	640,4
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
сб.96г. № 110	Борщ из св. калусты со сметаной	260	3,2	5,4	26,3	112,2
ТТК 1а	Бедро куриное отварное	100	12,2	13,1	17,4	210,0
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 витаминиз.	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	770	23,9	25,0	129,6	766,4
	Итого за день		46,2	55,0	228,0	1406,8
	Четвертый день					
	Завтрак					
ТТК 197	Котлета куриная (филе)	100	14,5	15,3	7,0	223,0
сб.96г. № 469	Макаронны отварные	180	6,2	7,2	42,3	265,2
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	23,2	22,8	79,3	620,3
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
сб.96г №	Суп-пюре из разных овощей с	250/30	4,7	7,8	30,9	158,7

167	гренками					
ТТК 50	Гуляш из филе индейки	150	17,6	14,5	4,7	221,0
ТТК17	Булгур с овощами	150	8,1	7,5	61,1	316,0
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	840	35,3	30,5	153,1	951,4
	Итого за день		58,5	53,3	232,4	1571,7
	Пятый день					
	Завтрак					
сб.96г. № 284	Омлет натуральный	200	20,0	33,4	3,8	394,0
Таб.	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	30/10/30	9,5	11,5	39,3	117,0
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	500	32,6	47,8	80,7	697,1
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
сб.21г. № 128	Суп – лапша домашняя с мясом(птица)	250/25	10	15,4	44,5	357
ТТК № 51	Плов из филе индейки	250	26,5	25,2	42,5	510,7
ТТК 185	Напиток из шиповника с лимоном	200	-	-	16,29	67,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	785	41,2	41,3	132,0	1078,5
	Итого за день		73,8	89,1	212,7	1775,6
	Шестой день					
	Завтрак					
сб.96г.№ 416	Котлеты, биточки особые	100	14,9	21,2	13,8	307,0
Сб.2004г. №517	Макаронны с овощами	180	5,9	6,0	68,1	237,4
Сб.96г.№ 591	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	42,2	162,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	510	23,1	27,5	139,1	780,5
	Обед (ОВЗ,льготники,ГПД)					
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми	250	4,8	10,5	35,8	144,0
ТТК 20	Рыбка под сырной корочкой	100	18,0	14,0	22,5	295,0

ТТК № 176	Картофельное пюре	180	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
	Итого	760	30	35,0	125,1	838,9
	Итого за день		53,1	62,5	264,2	1619,4
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю		57,2	64,4	234,0	1591,3
	Седьмой день					
	Завтрак					
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 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
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	510	29,5	32,1	85,9	658,1
	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
сб.96г № 162	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,6	5,3	14,3	116,0
Сб.96г №416	Котлета мясная рубленая	100	18,0	15,9	7,5	202,0
ТТК № 25	Горошница	180	8,2	8,0	37,4	178,5
сб.96г №705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	800	33,9	29,9	111,6	734,2
	Итого за день		63,4	62,0	197,5	1392,3
	Восьмой день					
	Завтрак					
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	150/20	21,6	19,3	37,1	400,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	532	27,1	20,9	95,1	631,4

	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
сб.96г. № 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	7,1	11,5	26,3	144,0
Сб.2004г. №482	Запеканка из печени	100	10,55	10,8	10,93	184,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	32,8	245,8
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	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	770	27,3	33,2	123,0	810,5
	Итого за день		54,4	54,1	218,1	1441,9
	Девятый день					
	Завтрак					
Сб.96г.№ 262	Каша рисовая молочная с масл.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
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	505	22,7	28,5	119,7	652,8
	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
ТТК №16	Крем-суп сырный	250	8,7	13,3	28,1	250,9
Дели принт 11г.№259	Жаркое по-домашнему	250	17,58	25,4	16,4	331,6
Сб.96г.№ 591	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	42,2	162,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	760	30,9	39,4	115,5	888,2
	Итого за день		53,6	67,9	235,2	1541,0
	Десятый день					
	Завтрак					
сб.96г. № 285	Омлет с сыром	180	14,88	23,32	2,16	272,4
Хлеб.цех	Булочка к чаю	100	12,3	10	54,4	240
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	29,6	33,6	86,5	644,5
	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
сб.96г № 465	Рис отварной	150	3,8	6,0	30,4	222,0
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	790	28,6	29,8	141,7	889,7
	Итого за день		58,2	63,4	228,2	1534,2
	Одиннадцатый день					
	Завтрак					
сб.12 № 301	Птица тушеная (филе)	160	15,9	17,9	6,4	160,0
сб.96г. № 469	Макароньы отварные	150	5,2	6,0	35,3	221,0
	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	540	24,4	24,4	76,9	541,7
	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
сб.96г. № 133	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,4	10,2	28,1	205,3
ТТК 64	Колбаски витаминные	100	15,7	12,5	3,14	251,0
сб.96г. № 463	Каша гречневая гарнирная	150	4,5	6,8	22,4	171,0
ТТК 2	Напиток «Витошка »	200	-	-	19,0	80,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	785	33,2	30,2	101,4	851,0
	Итого за день		57,6	54,6	178,3	1392,7
	Двенадцатый день					
	Завтрак					
Сб.96№40 3	Плов с мясом	250	27,0	14,75	47,25	437,5
	Фрукт яблоко	100	0,2	-	24,0	53,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1

	Итого	587	29,8	15,1	101,4	625,6
	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
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
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
	Итого	770	28,4	25,9	125,9	805,5
	Итого за день		58,2	41,0	227,3	1431,1
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю		57,5	57,1	214,1	1455,5
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели		57,4	60,8	224,0	1523,4

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 рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «ДеЛи принт» 2011г. г.Москва
- 6) Техничко-технологические карты (ГТК)
- 7) Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 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

Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
Сыр	41	Сыр	20
		Мясо (говядина)	87
Рыба (треска)	100	Творог с массовой долей жира 9%	105
		Мясо (говядина)	87
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Молоко цельное	186

Фрукты свежие

100

Капуста цветная	80
Морковь	154
Свекла	118
Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
Горошек зеленый	40
Горошек консервированный зеленый	64
Кабачки	300
Фрукты консервированные	200

Соки фруктовые

133

Соки фруктово-ягодные

133

Сухофрукты:

Яблоки

12

Чернослив

17

Курага

8

Изюм

22

Инженер - технолог

Р.Р.Владельщикова