

СОГЛАСОВАНО
 РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
 УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 21

О.В. Швецова
 01.09.2021г.



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР
 ООО «ШКОЛЬНИК»
 В.Л. Горбунов.
 «24» августа 2021г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2021-2022 ГОД.**

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Первый день						
Завтрак						
Сб.96.№4 01	Гуляш из говядины	150	14,9	21,8	6,0	248,0
сб.96г. № 469	Макароны отварные	200	6,3	7,6	42,4	305,0
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	580	24,3	32,3	86,0	739,0
Обед						
сб.96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	3,2	5,4	26,3	112,2
сб.96г.№ 416	Котлета мясная рубленая	100	18,0	15,9	7,5	202,0
Сб.2012г. №348	Соус томатный	50	0,6	2,1	4,0	37,3
сб.96г № 465	Рис отварной	180	4,5	7,4	37,5	254,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	857	31,3	31,6	119,3	810,2
	Итого за день		55,6	63,9	205,3	1549,2
Второй день						
Завтрак						
сб.96г. № 297	Запеканка творожная со сгущен. молоком	200/20	28,0	25,0	48,0	471,0
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	31,6	25,3	91,8	665,0
	Обед					
Сб.96г № 36/3	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4,1	2,7	53,0
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
сб.96г №430	Запеканка картофельная с мясом	243	24,3	23,8	45,1	498,0
	Сок фруктовый	200	-	-	37,2	122,0
	Хлеб заварной (ржаной)	50	4,0	0,7	23,0	116,0
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	883	33,9	34,2	136,1	969,1
	Итого за день		65,5	59,5	227,9	1634,1
	Третий день					
	Завтрак					
Таб.	Сыр порционно	20	5,3	5,3	5,5	72,0
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
ТТК175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб с каротином	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	585	21,7	25,4	93,7	678,6
	Обед					
сб.96г. №129	Рассольник домашний со сметаной	260	6,4	8,7	13,4	115,0
ТТК 177	Рыба под сырной корочкой	100	21,5	11,5	33,8	303,8
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
сб.96г. № 705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб витаминиз.	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	800	38,8	33,1	139,0	951,5
	Итого за день		60,5	58,5	232,7	1630,1
	Четвертый день					
	Завтрак					
ТТК1а	Бедро куриное отварное	100	12,2	13,8		210
сб.96 № 469	Макаронные отварные	180	10,1	12,6	42,4	265,0
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
Таб.	Фрукты (груша)	100	0,2	-	24,0	53,0

	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	610	25,0	26,8	98,8	671,6
	Обед					
ТТК№19	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,98	15,28	10,68	188,0
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/20	17,72	13,4	20,4	194,4
сб.96г. № 342	Омлет с сыром	180	22,3	33,6	31,2	405,0
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	0,3	15,0	74,1
	Итого	810	46,9	62,98	106,08	989,1
	Итого за день		71,9	89,78	204,88	1660,7
	Пятый день					
	Завтрак					
сб.96г. № 297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	28,0	25,0	62,4	467,0
ТТК 136	Чайный напиток с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Фрукты	100			14,7	64
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	550	31,9	26,9	109,4	692,1
	Обед					
Таб	Свекла отварная порционно	50	0,8	-	4,6	21,0
Сб.96г., № 171	Суп-пюре картофельное с гренками	250/30	5,2	7,8	44,7	171,0
ТТК № 422	Тефтели с соусом	110	17,2	19,7	28,0	283,0
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2
Сб.96г. № 591	Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	3,7	119,0
	Хлеб заварной (ржаной)	40	3,1	0,5	18,4	92,8
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	890	34,19	36,5	141,3	966,1
	Итого за день		66,09	63,4	250,7	1658,2
	Шестой день					
	Завтрак					
сб.96г. №262	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	9,4	17,6	26,8	285,0

ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
Таб.	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	30/10/20	9,5	11,5	39,3	293,0
Таб.	Фрукты	100	0,2	-	24,0	53,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	600	21,6	29,4	120,1	763,1
	Обед					
Сб.96г № 36/3	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4,1	2,7	53,0
сб.96г. № 139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	10,5	35,8	144,0
Сб.96г № 309	Рыба тушеная с овощами	100/100	12,0	3,9	4,6	198,0
Сб.96г № 494	Сложный гарнир (картофельное пюре; капуста св. тушеная)	100/100	5,8	12,2	45,4	295,0
ТТК 2	Напиток «Вита Лайт НК»	200	-	-	7,5	75,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	50	4,0	0,7	23,0	116,0
	Итого	1030	30,2	31,7	134	955,1
	Итого за день		51,8	61,1	254,1	1718,2
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю		61,9	66,03	229,26	1641,75
	Седьмой день					
	Завтрак					
Таб.	Помидоры свежие порционно	50	0,6	0,1	2,9	12,0
сб.2004г № 49	Зразы «Верх Исетские»	75	21,81	15,39	5,29	247,0
сб.96 № 469	Макаронны отварные	180	10,1	12,6	42,4	265,0
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
	Хлеб с каротином	50	3,8	0,4	25,0	123,5
	Итого	555	36,51	28,59	92,99	717,0
	Обед					
сб.96г. № 120	Щи со свежей капустой со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
сб.96г.№ 416	Шницель рубленый из говядины	100	16,0	14,4	18,7	267,7
ТТК № 25	Горошница	200	13,05	14,0	42,0	245,4
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)	40	3,1	0,5	18,4	92,8
	Итого	830	38,1	38,6	134,9	949,0
	Итого за день		73,16	63,09	224,39	1596,0
	Восьмой день					
	Завтрак					
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	200/20	29,4	24,2	27,4	448,0
ТТК 136	Чайный напиток с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Фрукты	100			14,7	64
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	550	33,3	26,1	74,4	673,1
	Обед					
Таб.	Зеленый горошек	25	0,6	1,0	22,5	21,2
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
сб.96г.№ 465	Рис отварной	180	4,5	7,4	36,5	287
ТТК №2	Напиток «Вита Лайт НК »	200	-	-	7,5	75,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	40	3,1	0,5	18,4	92,4
	Итого	900	32,3	28,4	136,9	950,0
	Итого за день		65,6	54,5	211,3	1623,1
	Девятый день					
	Завтрак					
сб.96г. №375/3	Бефстроганов	100	17,4	12,3	5,2	203,0
сб.96 № 469	Макаронны отварные	180	10,1	12,6	42,4	265,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
Таб.	Фрукты	100	0,2	-	24,0	53,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	610	30,2	25,2	101,6	653,1
	Обед					
сб.2003г	Салат «Здоровье»	100	1,1	9,9	9,2	132,0
сб.96г. № 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	4,1	5,4	26,3	112,2

Сб.2003г ТТК 43	Суфле «Рыбка»	100	16,7	9,7	13,6	198,0
ТТК 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295
	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	900	32,4	37,9	138,3	974,9
	Итого за день		62,6	63,1	239,9	1628,0
	Десятый день					
	Завтрак					
сб.11г. №301	Филе куриное отварное	100	19,99	6,09	6,37	160
ТТК № 25	Горошница	200	13,05	14,0	42,0	245,4
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
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
	Итого	655	38,44	21,69	108,57	645,3
	Обед					
ТТК 16	Салат «Бурячок»	100	1,1	13,9	5,8	163,0
сб.96г № 167	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/30	4,7	7,8	30,9	158,7
Сб.96г №416	Котлеты мясная рубленая	100	18,0	15,9	7,5	202,0
ТТК36	Рис с овощами	200	6,5	4,3	46,8	216,0
сб.96г №705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб заварной (ржаной)	40	3,1	0,5	18,4	92,4
	Итого	920	34,8	42,4	133,0	926,1
	Итого за день		73,24	64,09	241,57	1571,4
	Одиннадцатый день					
	Завтрак					
ТТК 183	Омлет с морковью, маслом сливоч.	200/5	13,5	12,0	15,0	177,6
	Ватрушка с повидлом	75	4,7	11,8	48,4	256,0
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
Таб.	Фрукт (яблоко)	100	0,5	-	12,9	60,0
	Итого	610	21,8	26,7	113,9	679,7
	Обед					
Сб97г. № 39/	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,5	60,0

Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6,4	8,7	13,4	115,0
ТТК 64	Колбаски витаминные	100	15,7	12,5	3,14	251,0
сб.96г № 482	Капуста тушеная	180	5,0	8,7	42,3	244
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	900	33,9	34,7	121,94	943,7
	Итого за день		55,7	61,4	235,84	1623,4
	Двенадцатый день					
	Завтрак					
ТТК 166	Котлета куриная рубленная	100	18,1	16,8	7,1	169,3
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Булочка к чаю (муч. цех)	50	4,0	4,2	34,9	157,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	567	30,1	29,6	99,1	666,6
	Обед					
сб.96г № 162	Суп крестьянский с крупой	250	6,2	7,9	38,8	189,0
Сб.2006г ТТК № 42	Котлета рыбная «Лада»	100	13,0	14,8	8,9	194,0
ТТК 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	50	4,0	0,7	23,0	116,0
Таб.	Фрукты (груша)	100	0,2	-	24,0	53,0
	Итого	910	31,7	35,9	164,1	979,1
	Итого за день		61,8	65,5	263,2	1645,7
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю		65,35	61,95	236,03	1614,6
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели		63,62	63,98	231,15	1628,17

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота витамин С, витаминизированный напиток « Вита Лайт НК».

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 СанПиНа 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) Техничко-технологические карты (ТТК)

Инженер - технолог

Р.Р.Владельщикова