

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 | Макароны 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-поре 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 рубленая | 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