

Согласованно:  
 Руководителем общеобразовательного  
 учреждения школы № 21



Утверждаю:  
 Директор ООО "Школьник"  
 Л. ГОРБУНОВ

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
 ШКОЛЕ № 21 НА 2023 -2024г год

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	масса гр.	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
<b>Первый день</b>						
Завтрак						
260/2011г	Гуляш	125	14,92	16,8	4	221
516/04г	Макароны отварные с маслом слив.,	180	5,6	4,8	21,7	181,4
375/2011г	Чайный напиток с сахаром с лимоном	207	0,26	0,04	15,2	69,44
ТГК5/99	Булочка с корицей	50	3,96	9,02	45	218
хя.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	597	27,04	30,96	100,9	763,94
Обед						
124/04г	Щи из свежей капусты со сметаной с/м	260	2,25	5,8	30,4	104
413/96г	Шницель натуральный рубленый	100	16,5	20,5	15,9	473
1/3/11г	Картофель отварной масло сливочное	180	8,7	7,18	49,6	217
56/3/2011г	Горошек зеленый (консервированный)	30	1,15	0,07	3,91	15,5
ТГк № 1а	Компот из ягод "С" (замороженных)	200	0,2	0,08	17,4	69,44
хя.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	805	31,2	33,93	132,21	953,04
	Итого за день:		58,24	64,89	233,11	1716,98
<b>Второй день</b>						
Завтрак						
19/5/11г	Суфле творожное со сг.,молоком	250	21,43	24,93	27,41	452
591/1996г	Кисель плодово ягодный	200	0	0	42,2	162
акт к.о	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
хя.цех	Хлеб с каротином	30	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	580	24,23	25,63	94,41	735,1
Обед						
110/2004г	Борщ из св.капусты со сметаной	260	2,75	4,3	27,6	136
ТГк № 1а	Бедро куриное отварное	150	18,9	19,7	0	355
ТГк № 17	Булгур с овощами	180	8,17	7,5	71,1	324,4
ТГК №2	Напиток витамин., "Витошка"	200			19	80
хя.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	825	32,22	31,8	132,7	955,4
	Итого за день:		56,45	57,43	227,11	1690,5

Третий день						
Завтрак						
262/1996г	Каша молочная с маслом сливочным	210	12	10,85	43	294
741/2004г	Ватрушка с творогом	75	3,64	4,65	3,5	169
молокозавод	Йогурт десертный	125	4	3,12	17,25	116
383/2011г	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,4	57,6
хл.цех	Хлеб с каротином	30	4,6	0,6	16	75
	Итого:	640	28,42	23,55	105,15	711,6
Обед						
143/2004	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	3,9	19,9	100
ТТК№20	Рыбка под сырной корочкой	100	18	14	22,5	295
ТТК№176/02	Пюре картофельное	180	6,4	13,6	43,8	358
388/2011г	Напиток из шиповника "С"	200	0,68	0,28	20,7	88,2
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,8	0,6	30	120
	Итого:	800	32,58	32,38	136,9	961,2
	Итого за день :		61	55,93	242,05	1672,8
Четвертый день						
Завтрак						
269/2011г	Биточки "Особые"	100	14,9	21,2	13,8	307
149/1996г	Каша гречневая вязкая	200	6,1	6,76	48,8	193,5
ТТК №2	Кофейный напиток с сахаром	200	0,25	0	20,14	78,6
7/2011г	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117
	Итого:	550	27,28	31,63	97,58	696,1
Обед						
116/2011г	Суп с крупой и томатом со сметаной	260	6,95	9,3	27,7	178,3
335/2021г	Запеканка капустная с мясом	200	18,5	19,3	10	487
акт к.о	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
631/2004г	Компот из свежих плодов "С"	200	0,2	0,2	26,3	128
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,8	0,6	60	120
	Итого:	830	30,85	29,8	133,8	960,3
	Итого за день :		58,13	61,43	231,38	1656,4
Пятый день						
Завтрак						
табл 24/96г	Помидоры свежие порциями	100	1,2	0,2	5,8	24
ТТК 1/15	Фрикадельки из филе куриного	100	14,35	15,28	18,02	343
308/2011г	Сложный гарнир (фасоль отв.,с томатом,	100	8,45	5,8	38,91	145,4
156/2021г	смесь овощная "Витаминная")	80	2,47	1,08	5,7	49,3
хл.цех	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15	74
ТТК № 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	610	28,84	22,68	98,43	695,7
Обед						
135/2004г	Суп из овощей со сметаной	260	2,45	5,9	22,75	215
330/96г	Шницель рыбный	100	18,7	17,5	27,5	250
541/2004г	Рагу овощное	200	8,6	10,2	51,4	294
375/377/11г	Чайный напиток с лимоном сахаром	207	0,26	0,04	15	62
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
Пром.пр	Зефир	20	0,13	0	0	71
	Итого;	822	32,44	33,94	131,65	966,1
	Итого за день :		61,28	56,62	230,08	1661,8

<b>Шестой день</b>						
Завтрак						
табл24/96г	Огурцы свежие порциями	100	1,24	9,99	9,17	132
340/2004г	Омлет натуральный с маслом слив.	210	15,08	11,88	3,7	278
12/2011г	Гамбургер с отваной говядиной	95	10,83	6,08	67,7	210,7
ТТК 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	605	27,22	27,97	95,57	680,7
Обед						
171/2004	Суп-пюре из картофеля	250	6,56	6,64	31,6	210,2
403/1996г	Плов с мясом	250	21	26	28,7	350
пром.пр	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	20,2	86,6
767/2004г	Булочка ванильная	50	2,15	4,4	37,4	273,5
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	2,4	0,3	15	60
	Итого:	820	33,11	37,54	132,9	980,3
	Итого за день:		60,33	65,51	228,47	1661
<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю</b>						
	Завтрак:		27,1	27	98,7	713
	Обед:		32,33	33,1	133,6	966
	Итого за день:		59,43	60,1	232,3	1679
<b>Седьмой день</b>						
Завтрак						
422/1996г	Тефтели	150	10,67	11,91	43,9	219
149/1996г	Каша гречневая вязкая	180	6,1	6,8	38,9	235
ТТк№2	Напиток кофейный с сахаром	200	0,25		20,14	78,6
3/2011г	Бутерброд с сыром	65	6,27	7,86	14,83	155
	Итого:	595	23,29	26,57	117,77	687,6
Обед						
102/2011г	Суп картофельный с фасолью	250	5,5	5,3	16,54	248,3
376/1996г	Поджарка	125	16,2	18,8	2,6	284
517/2004г	Макароны отварные с овощами	200	7,9	8	90,8	316,6
ТТК №11а	Компот из клубники "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	810	32,2	32,48	142,36	978,34
	Итого за день:		55,49	59,05	260,13	1665,94
<b>Восьмой день</b>						
Завтрак						
табл24/96г	Помидоры свежие порциями	100	1,2	0,2	6	24
241/2011г	Мясо отварное	100	18,25	14,37	0	143,3
ТТк № 32	Рис с овощами с кукурузой	180	3,29	7,13	51,86	375,5
375/377/11	Чайный напиток с лимоном с/с	200	0,26	0,04	15	62
	Хлеб с каротином	60	4,8	0,4	30	148
	Итого:	640	27,8	22,14	102,86	752,8
Обед						
134/2004г	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,6	5,4	19,4	136
ТТк№ 2/15	Котлеты куриные рубленые	100	18,2	10,45	13,8	222
ТТк176/02	Пюре картофельное	180	6,4	13,6	43,8	358

Пром.пр	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	25,9	86,6
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
хл.цех	Хлеб с каротином	30	2,4	0,2	15	74,1
	Итого:	805	32,9	30,15	132,9	950,8
	Итого за день:		60,7	52,29	235,76	1703,6
	<b>Девятый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
297/1996г	Запеканка творожная со сгущ.,молоком	250	22,07	19,7	30,06	315,4
591/1996г	Кисель "С"	200	0	0	42,2	165
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
молоко.завод	Йогурт десертный	125	4	3,12	17,3	116
Пром.пр.	Зефир	20	0,13	0	0	71
	Итого:	630	28,5	23,12	104,56	741,5
	<b>Обед</b>					
111/2021г	Солянка сборная рыбная	250	8,35	11,41	32,55	133,1
430/2004г	Печень жареная	100	17,44	18	14,88	357,5
508/2004г	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,92	5,26	42,32	256,45
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,6	0,6	30	148,2
388/2011г	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,7	88,2
	Итого:	800	37,99	35,55	140,45	983,45
	Итого за день:		66,49	58,67	245,01	1724,95
	<b>Десятый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7/2011г	Бутерброд горячий с сыром	70	2,25	3,71	15,6	121,8
ТТк№50/2003	Котлета "Богатырская"	100	12,31	10,18	23,7	203,2
ТТк№25	Горошница	180	10,8	8,46	45	360
375/377/11г	Чайный напиток с лимоном	207	0,26	0,04	15	62
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	592	27,92	22,69	114,3	821,1
	<b>Обед</b>					
табл24/96г	Огурцы свежие порциями	100	1,2	9,99	9,17	132
тТк от 23.01.2	Крем-суп сырный (с гренками)	260	12,88	17,37	15,4	338,7
56/2003г	Голубцы "любительские"	180	15,67	9,91	125,5	349
ТТк №2	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	810	32,05	37,57	184,07	973,8
	Итог за день:		59,97	60,26	298,37	1794,9
	<b>Одиннадцатый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
390/1996г	Мясо тушеное	125	15,96	16,28	5,71	288,6
ТТк№ 17	Булгур с вощами	180	8,17	7,5	71,1	324,4
хл.цех	Хлеб с каротином	50	4	0,5	25	123
ТТк№134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	555	28,2	24,3	116,81	796
	<b>Обед</b>					
169/2004г	Суп-пюре из овощей (с гренками)	260	6	6,04	26,67	184
301/2011г	Птица (филе куриное) тушеная	160	15,99	17,92	6,37	160
516/2004г	Макароны отварные с маслом слив.,	180	6,23	5,42	61,74	251,6
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,6	0,6	30	148,2
ТТк№11а	Компот из ягод (замороженных) "С"	200	0,2	0,08	17,4	69,4



	Итого:	870	33,02	30,06	142,18	813,2
	Итого за день:		61,22	54,36	258,99	1609,2
	<b>Двенадцатый день</b>					
	Завтрак					
262/1996г	Каша молочная с маслом сливочным	210	6	10,85	42,95	294
ТТк № 73/03г	Пицца с мясом	100	13,36	12,63	25,88	271
ТТк № 3	Кофейный напиток на сгущенном мол.,	200	3,66	2,6	25,08	138
хл.цех	Хлеб с каротином	40	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	550	25,32	26,38	108,91	777,1
	Обед					
132/2004г	Рассольник Ленинградский со смет	260	9,3	6,59	30,1	136
430/1996г	Запеканка картофельная с мясом	243	20,32	22,67	48,5	528
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,6	0,6	30	148,2
699/2004г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	24,2	106
	Итого:	810	31,16	34,06	142,75	930
	Итого за день:		56,48	60,44	251,66	1707,1
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю:</b>					
	Завтрак:		26,8	24	110,9	762
	Обед:		33,2	33,3	147	938
	Итого за день:		60	57,3	257,9	1700
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели:</b>					
	Завтрак:		26,9	25,5	104,8	737
	Обед:		32,7	33,2	234	952
	Итого за день:		59,6	58,7	338,8	1689

### Информационная справка:

В питании используются йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота витамин "С", витаминизированный напиток " Витошка".

Столовые работают на овощных и мясных полуфабрикатах (картофель, овощи очищенные в вакуумной упаковке, мясо бескостное крупный кусок). Овощи после первого марта каждого года используются только после термической обработки.

Молоко массовая доля жира 2,5% и не более 3,5%. Творог массовая доля жира не более 9%.

Сметана массовая доля жира не более 15%. Молочные продукты используются только после термической обработки.

Содержание белков, жиров, углеводов при составлении меню выдержано примерно в соответствии 1/1/4.

Рацион завтраков и обедов составлен из расчета 25% и 35% соответственно от суточной потребности в пищевых веществах и энергетической ценности 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"

При изменении (повышении или снижении) цен на пищевые продукты и полуфабрикаты выход каждого блюда может быть уменьшен или увеличен при условии соблюдения общей массы блюд.

### Использованы сборники технологических нормативов:

1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

- при общеобразовательных школах. Издательство "Хлебпродинформ" г.Москва 2004г
- 2)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской обл., г.Екатеринбург 2006г.
  - 3)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" г.Москва 1996г. Часть 1.
  - 4)Сборник рецептур блюд и кулинарных издний для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпромформ" г.Москва 1997г часть2.
  - 5)Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "ДеЛи принт" г.Москва" 2011г
  - 6)Технико- технологические карты (ТТК)

Зам.директора ООО"Школьник"



Н.И Коршова