



Согласованно:

Руководителем общеобразовательного учреждения школы № 51

В.В. Камкина

Утверждаю:

Директор ООО «Школьник»

В.Л. ГОРБУНОВ



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ № 51 НА 2023 -2024г год

Возрастная категория с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | масса г | белки | жиры | углеводы | ЭЦ |
|--------------------|------------------------------------|---------|-------|-------|----------|--------|
| Первый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 413/96г | Шницель натуральный рубленый | 90 | 12,8 | 14,4 | 14,3 | 325,7 |
| 149/1996 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,6 | 4,8 | 36,6 | 181,4 |
| 375/2011г | Чайный напиток с сахаром с лимоном | 207 | 0,26 | 0,04 | 15,2 | 69,44 |
| 348/2012г | Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,1 | 4 | 37 |
| хл.цех | Хлеб витаминизированный | 35 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| | Итого: | 532 | 20,56 | 21,64 | 85,1 | 687,64 |
| Обед | | | | | | |
| 124/04г | Щи из свежей капусты со сметаной | 260 | 2,25 | 5,8 | 30,4 | 104 |
| 260/2011г | Гуляш | 125 | 14,92 | 16,8 | 4 | 221 |
| 516/04г | Макароны отварные с маслом слив., | 150 | 4,6 | 3,8 | 19,6 | 150 |
| ТТк № 11а | Компот из ягод "С" (замороженных) | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,4 | 69,44 |
| ТТк №5/99 | Булочка с корицей | 50 | 3,96 | 9,02 | 45 | 218 |
| хл.цех | Хлеб витаминизированный | 35 | 2,4 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| | Итого: | 820 | 28,33 | 35,8 | 131,4 | 836,54 |
| | Итого за день: | | 48,89 | 57,44 | 216,5 | 1524,2 |
| Второй день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 262/1996 | Каша молочная с маслом сливочным | 210 | 12 | 12,85 | 43 | 342 |
| 383/2011г | Какао с молоком сгущенным | 200 | 4,18 | 4,33 | 25,4 | 57,6 |
| акт к.о | Фрукт свежий (банан) | 215 | 4 | 3,12 | 17,25 | 116 |
| хл.цех | Хлеб с каротином | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| | Итого: | 655 | 22,58 | 20,6 | 100,65 | 589,7 |
| Обед | | | | | | |
| 110/2004г | Борщ из св.капусты со сметаной | 260 | 2,75 | 4,3 | 27,6 | 136 |
| ТТк № 1а | Бедро куриное отварное | 100 | 14 | 15,3 | 0 | 236 |
| ТТк № 17 | Булгур с овощами | 150 | 8,17 | 7,5 | 61,1 | 316 |
| ТТк №2 | Напиток витамин., "Витошка" | 200 | | | 19 | 80 |
| хл.цех | Хлеб витаминизированный | 35 | 2,4 | 0,3 | 15 | 60 |
| | Итого: | 745 | 27,32 | 27,4 | 122,7 | 828 |
| | Итого за день: | | 49,9 | 48 | 223,35 | 1417,7 |

| Третий день | | | | | | |
|-----------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | |
| 19/5/11г | Суфле творожное со сгущ., молоком | 180 | 15,4 | 17,9 | 19,8 | 212 |
| 591/1996г | Кисель плодово ягодный | 200 | 0 | 0 | 42,2 | 162 |
| хл.цех | Булочка к чаю | 100 | 4 | 4,2 | 35 | 157 |
| хл.цех | Хлеб с каротином | 30 | 4,6 | 0,6 | 16 | 75 |
| | Итого: | 510 | 24 | 22,7 | 113 | 606 |
| 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 | 150 | 5,3 | 11,3 | 39,4 | 298 |
| 388/2011г | Напиток из шиповника "С" | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,7 | 88,2 |
| хл.цех | Хлеб витаминизированный | 35 | 2,4 | 0,3 | 15 | 74 |
| | Итого: | 735 | 29,08 | 29,78 | 117,5 | 855,2 |
| | Итого за день: | | 53,08 | 52,48 | 230,5 | 1461,2 |
| Четвертый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 301/2011г | Птица (филе куриное) тушеная | 120 | 12 | 13,4 | 4,8 | 220 |
| 1/3/11г | Картофель отварной с маслом слив., | 150 | 7,2 | 5,6 | 47,2 | 180 |
| 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: | 520 | 25,48 | 22,67 | 86,98 | 595,6 |
| 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 |
| 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: | 730 | 30,45 | 29,4 | 124 | 913,3 |
| | Итого за день: | | 55,93 | 52,07 | 210,98 | 1508,9 |
| Пятый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| табл 24/96г | Помидоры свежие порциями | 60 | 0,75 | 0,1 | 3,6 | 17,26 |
| 541/2004г | Рагу овощное | 150 | 6,45 | 7,87 | 42,5 | 220,4 |
| 424/96г | Биточки паровые | 100 | 10,35 | 13,28 | 8,02 | 263 |
| 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: | 540 | 19,92 | 21,57 | 84,12 | 634,66 |
| Обед | | | | | | |
| 135/2004г | Суп из овощей со сметаной | 260 | 2,45 | 5,9 | 22,75 | 215 |
| 330/96г | Шницель рыбный | 90 | 16,8 | 15,6 | 26,7 | 225 |
| 308/2011г | Сложный гарнир (фасоль отв., с томатом, смесь овощная "Витаминная") | 100 | 8,45 | 5,8 | 38,91 | 145,4 |
| 156/2021г | | 50 | 1,47 | 0,08 | 4,7 | 39,3 |
| 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; | 762 | 31,86 | 27,72 | 123,06 | 831,8 |
| | Итого за день: | | 51,78 | 49,29 | 207,18 | 1466,5 |
| Шестой день | | | | | | |

| | | Завтрак | | | | |
|--|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| табл24/96г | Огурцы свежие порциями | 60 | 0,8 | 6,2 | 5,8 | 132 |
| 340/2004г | Омлет натуральный с маслом слив. | 210 | 15,08 | 11,88 | 3,7 | 278 |
| 12/2011г | Гамбургер с отварной говядиной | 95 | 10,83 | 6,08 | 67,7 | 210,7 |
| ТТК 134 | Чайный напиток с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Итого: | 565 | 26,78 | 24,18 | 92,2 | 680,7 |
| | | Обед | | | | |
| 171/2004 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 6,56 | 6,64 | 31,6 | 210,2 |
| 403/1996г | Плов с мясом | 200 | 21 | 26 | 28,7 | 250 |
| 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 | 35 | 2,4 | 0,3 | 15 | 60 |
| | Итого: | 735 | 33,11 | 37,54 | 132,9 | 880,3 |
| | Итого за день: | | 59,89 | 61,72 | 225,1 | 1561 |
| Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю | | | | | | |
| | Завтрак: | | 23,8 | 21,8 | 93,8 | 626,5 |
| | Обед: | | 29,5 | 31,6 | 124,3 | 863,5 |
| | Итого за день: | | 53,3 | 53,4 | 218,1 | 1490 |
| | | Седьмой день | | | | |
| | | Завтрак | | | | |
| 376/1996г | Поджарка | 100 | 12,9 | 15,04 | 2,08 | 227,2 |
| 517/2004г | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,9 | 6 | 68,1 | 237,4 |
| ТТк№2 | Напиток кофейный с сахаром | 200 | 0,25 | | 20,14 | 78,6 |
| 3/2011г | Бутерброд с сыром | 50 | 4,8 | 4,6 | 11,4 | 109 |
| | Итого: | 500 | 23,85 | 25,64 | 101,72 | 652,2 |
| | | Обед | | | | |
| 102/2011г | Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,54 | 248,3 |
| 422/1996г | Тефтели (с соусом) | 120 | 13,67 | 15,94 | 38,9 | 219 |
| 149/1996г | Каша гречневая вязкая | 150 | 5,08 | 5,6 | 32,4 | 235 |
| 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: | 755 | 26,85 | 27,22 | 120,26 | 831,74 |
| | Итого за день: | | 50,7 | 52,86 | 221,98 | 1483,9 |
| | | Восьмой день | | | | |
| | | Завтрак | | | | |
| табл24/96г | Помидоры свежие порциями | 60 | 0,72 | 0,12 | 3,6 | 14,4 |
| ТТк№ 2/15 | Котлеты куриные рубленые | 90 | 16,3 | 9,4 | 13,8 | 199,8 |
| ТТк176/02 | Пюре картофельное | 150 | 5,33 | 11,33 | 35,8 | 298 |
| 375/377/11 | Чайный напиток с лимоном с/с | 200 | 0,26 | 0,04 | 15 | 62 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 74,4 |
| | Итого: | 530 | 25,01 | 21,19 | 83,2 | 648,6 |
| | | Обед | | | | |
| 134/2004г | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 260 | 2,6 | 5,4 | 19,4 | 136 |
| 241/2011г | Мясо отварное | 90 | 18,25 | 14,37 | 0 | 143,3 |
| ТТк № 32 | Рис с овощами с кукурузой | 150 | 3,29 | 7,13 | 51,86 | 375,5 |
| Пром. пр. | Сок фруктово-овощной | 200 | 1 | 0,2 | 33,9 | 94,6 |
| хл.цех | Хлеб витаминизированный | 35 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 |

| | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| | Итого: | 735 | 27,44 | 27,4 | 120,16 | 823,5 |
| | Итого за день: | | 52,45 | 48,59 | 203,36 | 1472,1 |
| | Девятый день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 7/2011г | Бутерброд горячий с сыром | 70 | 2,25 | 3,71 | 15,6 | 121,8 |
| ТТк№50/2003г | 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 |
| | Обед | | | | | |
| табл24/96г | Огурцы свежие порциями | 100 | 1,2 | 9,99 | 9,17 | 132 |
| тк от 23.01.23 | 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 |
| | Итого за день: | | 59,97 | 60,26 | 298,37 | 1794,9 |
| | Десятый день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 297/1996г | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 180 | 17,3 | 15,41 | 23,5 | 246 |
| 591/1996г | Кисель "С" | 200 | 0 | 0 | 42,2 | 165 |
| хл.цех | Хлеб витаминизированный | 35 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| молокозавод | Йогурт десертный | 125 | 4 | 3,12 | 17,3 | 116 |
| Пром.пр. | Зефир | 20 | 0,13 | 0 | 0 | 71 |
| | Итого: | 560 | 23,73 | 18,83 | 98 | 672,1 |
| | Обед | | | | | |
| 111/2021г | Солянка сборная рыбная | 250 | 8,35 | 11,41 | 32,55 | 133,1 |
| 430/2004г | Печень жареная | 90 | 12,6 | 13,2 | 13,39 | 321 |
| 508/2004г | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 5,7 | 4,38 | 35,2 | 213,7 |
| хл.цех | Хлеб витаминизированный | 35 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| 388/2011г | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,7 | 88,2 |
| | Итого: | 725 | 29,63 | 29,57 | 116,84 | 830,1 |
| | Итого за день: | | 53,36 | 48,4 | 214,84 | 1502,2 |
| | Одиннадцатый день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| ТТк№1/15г | Фрикадельки из филе куриного | 100 | 14,35 | 15,26 | 18,02 | 343 |
| 516/2004г | Макароны отварные с маслом слив., | 150 | 5,19 | 4,51 | 51,45 | 209,6 |
| хл.цех | Хлеб с каротином | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 123 |
| ТТк№2 | Напиток кофейный с сахаром | 200 | 0,25 | 0 | 20,14 | 78,6 |
| | Итого: | 500 | 23,79 | 20,27 | 114,61 | 754,2 |
| | Обед | | | | | |
| 169/2004г | Суп-пюре из овощей (с гренками) | 260 | 6 | 6,04 | 26,67 | 184 |
| 390/96г | Мясо тушеное | 100 | 10,66 | 14,94 | 4,24 | 106 |
| ТТк № 17 | Булгур с овощами | 150 | 6,8 | 6,24 | 59,25 | 324,4 |
| 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: | 780 | 28,26 | 27,9 | 137,56 | 832 |
| | Итого за день: | | 52,05 | 48,17 | 252,17 | 1586,2 |

| Двенадцатый день | | | | | | |
|-------------------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|
| 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 № 134 | Чайный напиток с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| акт к.о | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 4,7 | 70,5 |
| хл.цех | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| | Итого: | 640 | 22,13 | 24,2 | 103,53 | 769,6 |
| 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 | 35 | 2,4 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| 699/2004г | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0 | 24,2 | 106 |
| | Итого: | 738 | 32,22 | 29,56 | 117,8 | 844,1 |
| | Итого за день: | | 54,35 | 53,76 | 221,33 | 1613,7 |
| | Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю: | | | | | |
| | Завтрак: | | 24 | 22 | 101 | 707 |
| | Обед: | | 29 | 29,8 | 133 | 855 |
| | Итого за день: | | 53 | 51,8 | 234 | 1562 |
| | Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели: | | | | | |
| | Завтрак: | | 23,8 | 22 | 97 | 667 |
| | Обед: | | 29 | 30,7 | 128,6 | 859,5 |
| | Итого за день: | | 52,8 | 52,7 | 225,6 | 1526,5 |

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 вакумной 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. Часть1.

4)Сборник рецептур блюд и кулинарных изднлий 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