

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №

Утверждаю

Директор МАУ "Центр социального питания"

Шакина С.В.

от " " 2023г.

от "31" января 2023г.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений города Череповца  
с 01.02.2023 года по 31.05. 2023 года ( завтраки, обеды и полдники для учащихся с 7 до 11 лет)

| № рец.                 | Наименование блюда                                | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность |
|------------------------|---------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|
|                        |                                                   |                  | Б                    | Ж     | У     |                         |
| Первый день:           |                                                   |                  |                      |       |       |                         |
|                        | ЗАВТРАК:                                          |                  |                      |       |       |                         |
| ТТК № 9/Ш              | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным        | 200/5            | 4,4                  | 4,8   | 37,4  | 215                     |
| ТТК № 46/Ш             | Бутерброд с сыром                                 | 25/35            | 9,1                  | 7,6   | 18,6  | 178,5                   |
| ТТК № 249/Ш            | Чай с сахаром и лимоном                           | 200/7            | 0,13                 | 0,02  | 5,1   | 20,7                    |
|                        | Фрукты свежие (апельсин)                          | 162              | 1,5                  | 0,3   | 13,1  | 69,7                    |
|                        | Итого за завтрак:                                 | 634              | 15,13                | 12,72 | 74,2  | 483,9                   |
|                        | ОБЕД:                                             |                  |                      |       |       |                         |
| 139/2004, ТТК № 3/Ш    | Суп картофельный с бобовыми с филе куриной грудки | 250/5            | 6,3                  | 4,4   | 17,8  | 140,0                   |
| ТТК № 79/Ш, ТТК № 19/Ш | Колбаски из говядины, соус красный с кореньями    | 100 (80/20)      | 17,1                 | 16,7  | 18,4  | 269,8                   |
| ТТК № 363/Ш            | Макароны отварные                                 | 150              | 5,25                 | 6,15  | 35,3  | 220,5                   |
| ТТК № 246/Ш            | Напиток апельсиновый                              | 200              | 0,2                  | 0,0   | 9,7   | 38,8                    |
|                        | Хлеб Дарницкий йодированный                       | 42               | 2,8                  | 0,5   | 17,2  | 86,5                    |
|                        | Итого за обед:                                    | 747              | 31,6                 | 27,8  | 98,4  | 755,6                   |
|                        | ПОЛДНИК:                                          |                  |                      |       |       |                         |
| ТТК № 103/Ш            | Налитишка со сметаной и яйцом                     | 80               | 7,5                  | 9,2   | 32,6  | 270,6                   |
| ТТК № 244/Ш            | Напиток из шиповника                              | 200              | 0,7                  | 0,3   | 11,4  | 45,6                    |
|                        | Фрукты свежие (яблоко)                            | 135              | 0,5                  | 0,5   | 13,2  | 63,5                    |
|                        | Итого за полдник:                                 | 415              | 8,7                  | 10,0  | 57,2  | 379,7                   |
|                        | Итого за день:                                    | 1796             | 55,4                 | 50,5  | 229,8 | 1619,2                  |
| Второй день:           |                                                   |                  |                      |       |       |                         |
|                        | ЗАВТРАК:                                          |                  |                      |       |       |                         |
| ТТК № 288/Ш            | Азу с овощами (свинина)                           | 110 (60/50)      | 11,3                 | 31,0  | 1,3   | 330,7                   |

|                         |                                            |             |              |              |              |               |
|-------------------------|--------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 511/2004                | Рис отварной                               | 150         | 3,7          | 6,2          | 38,6         | 228           |
| ТТК № 249/Ш             | Чай с сахаром и апельсином                 | 200/5       | 0,13         | 0,02         | 5,1          | 20,7          |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                | 31          | 2,0          | 0,3          | 12,7         | 63,9          |
|                         | Фрукты свежие (яблоко)                     | 150         | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 70,5          |
|                         | <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>646</b>  | <b>17,73</b> | <b>38,12</b> | <b>72,4</b>  | <b>713,8</b>  |
|                         | <b>ОБЕД:</b>                               |             |              |              |              |               |
| 132/2004                | Рассольник «Ленинградский»                 | 250         | 3,0          | 4,5          | 20,1         | 134,9         |
| 498/2004, ТТК № 22/Ш    | Котлета рубленая из кури, соус молочный    | 80/30       | 12,2         | 19,6         | 14,7         | 284,0         |
| 297/2004                | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150         | 8,3          | 7,8          | 42,8         | 279,0         |
| ТТК № 247/Ш             | Напиток из изюма                           | 200         | 0,3          | 0,1          | 17,3         | 64,8          |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                | 25          | 1,7          | 0,3          | 10,3         | 51,5          |
|                         | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>730</b>  | <b>25,5</b>  | <b>32,3</b>  | <b>105,2</b> | <b>814,2</b>  |
|                         | <b>ПОЛДНИК:</b>                            |             |              |              |              |               |
| ТТК № 215/Ш             | Булочка "Школьная"                         | 100         | 8,2          | 14,0         | 57,2         | 404,0         |
| ТТК № 256/Ш             | Напиток из ягод (черная смородина)         | 200         | 0,1          | 0,0          | 14,2         | 55,4          |
|                         | Фрукты свежие (мандарин)                   | 104         | 0,8          | 0,3          | 13,8         | 55,1          |
|                         | <b>Итого за полдник:</b>                   | <b>404</b>  | <b>9,1</b>   | <b>14,3</b>  | <b>85,2</b>  | <b>514,5</b>  |
|                         | <b>Итого за день:</b>                      | <b>1780</b> | <b>52,3</b>  | <b>84,7</b>  | <b>262,8</b> | <b>2042,5</b> |
| <b>Третий день:</b>     |                                            |             |              |              |              |               |
|                         | <b>ЗАВТРАК:</b>                            |             |              |              |              |               |
| ТТК № 14/Ш              | Зеленый горошек припущенный                | 10          | 0,3          | 0,1          | 0,7          | 5,8           |
| ТТК № 150/Ш             | Наггетсы куриные, соус сметанный с томатом | 80/30       | 12,7         | 15,8         | 2,4          | 228,5         |
| 520/2004                | Пюре картофельное                          | 150         | 3,2          | 6,8          | 21,6         | 163,5         |
| ТТК № 244/Ш             | Напиток из шиповника                       | 200         | 0,7          | 0,3          | 11,4         | 45,6          |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                | 37          | 2,4          | 0,4          | 15,2         | 76,2          |
|                         | <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>507</b>  | <b>19,3</b>  | <b>23,4</b>  | <b>51,3</b>  | <b>519,6</b>  |
|                         | <b>ОБЕД:</b>                               |             |              |              |              |               |
| 135/2004, ТТК №3/Ш      | Суп из овощей с филе куриной грудки        | 250/10      | 4,8          | 4,4          | 12,4         | 112,2         |
| ТТК № 255/Ш, ТТК № 12/Ш | Оладьи из печени с соусом красным          | 110 (80/30) | 17,7         | 18,5         | 8,1          | 272,1         |
| 516/2004                | Макароны отварные                          | 150         | 5,25         | 6,15         | 35,3         | 220,5         |
| ТТК № 245/Ш             | Напиток из свежих яблок                    | 200         | 0,1          | 0,0          | 11,0         | 44,0          |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                | 49          | 3,3          | 0,6          | 20,1         | 100,9         |
|                         | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>769</b>  | <b>31,2</b>  | <b>29,7</b>  | <b>86,9</b>  | <b>749,7</b>  |
|                         | <b>ПОЛДНИК:</b>                            |             |              |              |              |               |
| ТТК № 260/Ш             | Булочка "Витушка с ванилином"              | 80          | 6,2          | 8,4          | 34,1         | 300,8         |
| ТТК № 256/Ш             | Напиток из ягод (клюква)                   | 200         | 0,1          | 0,0          | 14,2         | 55,4          |

|                         |                                                                |                |             |             |              |               |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                         | Фрукты свежие (яблоко)                                         | 142            | 0,6         | 0,6         | 13,9         | 66,7          |
|                         | <b>Итого за полдник:</b>                                       | <b>422</b>     | <b>6,9</b>  | <b>9,0</b>  | <b>62,2</b>  | <b>422,9</b>  |
|                         | <b>Итого за день:</b>                                          | <b>1698</b>    | <b>57,4</b> | <b>62,1</b> | <b>200,4</b> | <b>1692,2</b> |
| <b>Четвертый день:</b>  |                                                                |                |             |             |              |               |
|                         | <b>ЗАВТРАК:</b>                                                |                |             |             |              |               |
| ТТК № 14/Ш              | Зеленый горошек припущенный                                    | 20             | 0,6         | 0,2         | 1,4          | 11,6          |
| 260/2015                | Гуляш (говядина)                                               | 100<br>(50/50) | 14,6        | 16,8        | 2,9          | 221,0         |
| ТТК № 216/Ш             | Греча с овощами                                                | 150            | 8,3         | 12          | 40,9         | 312           |
| ТТК № 249/Ш             | Чай с сахаром и лимоном                                        | 200/7          | 0,13        | 0,02        | 5            | 21            |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                                    | 49             | 3,3         | 0,6         | 20,1         | 100,9         |
|                         | <b>Итого за завтрак:</b>                                       | <b>526</b>     | <b>26,9</b> | <b>29,6</b> | <b>70,3</b>  | <b>666,5</b>  |
|                         | <b>ОБЕД:</b>                                                   |                |             |             |              |               |
| 140/2004,<br>ТТК № 3/Ш  | Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки | 250/5          | 6,1         | 5,1         | 18,4         | 141,9         |
| ТТК № 365/Ш             | Тефтели рыбные с соусом сметанным                              | 80/30          | 16,9        | 12,5        | 16,8         | 245,6         |
| 511/2004                | Рис отварной                                                   | 150            | 3,7         | 6,2         | 38,6         | 228           |
| ТТК № 246/Ш             | Напиток апельсиновый                                           | 200            | 0,2         | 0,0         | 9,7          | 38,8          |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                                    | 57             | 3,8         | 0,6         | 23,4         | 117,4         |
|                         | <b>Итого за обед:</b>                                          | <b>772</b>     | <b>38,4</b> | <b>36,1</b> | <b>115,0</b> | <b>938,7</b>  |
|                         | <b>ПОЛДНИК:</b>                                                |                |             |             |              |               |
| ТТК № 105/Ш             | Пышка "Череповецкая"                                           | 90             | 7,1         | 10,9        | 50,0         | 343,7         |
| ТТК № 251/Ш             | Напиток из сухофруктов                                         | 200            | 0,2         | 0,0         | 12,5         | 50,0          |
|                         | Фрукты свежие (мандарин)                                       | 110            | 0,9         | 0,3         | 14,3         | 58,3          |
|                         | <b>Итого за полдник:</b>                                       | <b>400</b>     | <b>8,2</b>  | <b>11,2</b> | <b>76,8</b>  | <b>452,0</b>  |
|                         | <b>Итого за день:</b>                                          | <b>1698</b>    | <b>73,5</b> | <b>76,9</b> | <b>262,1</b> | <b>2057,2</b> |
| <b>Пятый день:</b>      |                                                                |                |             |             |              |               |
|                         | <b>ЗАВТРАК:</b>                                                |                |             |             |              |               |
| 451/2004,<br>ТТК № 12/Ш | Биточки из говядины с соусом красным                           | 110<br>(80/30) | 13,5        | 12,8        | 15,3         | 235,2         |
| 516/2004                | Макароны отварные                                              | 150            | 5,25        | 6,15        | 35,3         | 220,5         |
| ТТК № 256/Ш             | Напиток из ягод (черная смородина)                             | 200            | 0,1         | 0,0         | 14,2         | 55,4          |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                                    | 32             | 2,1         | 0,5         | 13,1         | 65,9          |
|                         | Фрукты свежие (яблоко)                                         | 146            | 0,6         | 0,6         | 14,3         | 68,6          |
|                         | <b>Итого за завтрак:</b>                                       | <b>638</b>     | <b>21,6</b> | <b>20,1</b> | <b>92,2</b>  | <b>645,6</b>  |
|                         | <b>ОБЕД:</b>                                                   |                |             |             |              |               |
| 93/2015                 | Щи по - уральски                                               | 250            | 2,3         | 5,2         | 7,9          | 89,0          |
| ТТК № 376/Ш             | Филе кури в овощном соусе                                      | 95 (45/50)     | 8,5         | 14,3        | 20,1         | 230,1         |
| 297/2004                | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 150            | 8,3         | 7,8         | 42,8         | 279,0         |

|                      |                                                         |             |             |             |              |               |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК № 247/Ш          | Напиток из изюма                                        | 200         | 0,3         | 0,1         | 17,3         | 64,8          |
|                      | Хлеб Дарницкий йодированный                             | 39          | 2,6         | 0,4         | 16,0         | 80,3          |
|                      | <b>Итого за обед:</b>                                   | <b>734</b>  | <b>22,0</b> | <b>27,8</b> | <b>104,1</b> | <b>743,2</b>  |
|                      | <b>ПОЛДНИК:</b>                                         |             |             |             |              |               |
| ТТК № 106/Ш          | Ватрушка с творогом                                     | 75          | 3,5         | 4,2         | 32,6         | 189,2         |
| ТТК № 149/Ш          | Чай "Витаминный" с апельсинами                          | 200         | 0,14        | 0           | 16,2         | 65,1          |
|                      | Фрукты свежие (яблоко)                                  | 132         | 0,5         | 0,5         | 12,9         | 62,0          |
|                      | <b>Итого за полдник:</b>                                | <b>407</b>  | <b>4,1</b>  | <b>4,7</b>  | <b>61,7</b>  | <b>316,3</b>  |
|                      | <b>Итого за день:</b>                                   | <b>1779</b> | <b>47,7</b> | <b>52,6</b> | <b>258,0</b> | <b>1705,1</b> |
| <b>Шестой день:</b>  |                                                         |             |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК:</b>                                         |             |             |             |              |               |
| ТТК № 26/Ш           | Каша молочная рисовая с маслом сливочным                | 200/5       | 3,1         | 4,4         | 41,1         | 217           |
| ТТК № 11/Ш           | Бутерброд с сыром и маслом                              | 10/20/30    | 6,7         | 13,2        | 10,5         | 187,8         |
| ТТК № 249/Ш          | Чай с сахаром и апельсином                              | 200/5       | 0,13        | 0,02        | 5            | 20,7          |
|                      | Фрукты свежие (груша)                                   | 151         | 0,6         | 0,2         | 19,2         | 99,7          |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>                                | <b>621</b>  | <b>10,5</b> | <b>17,8</b> | <b>75,8</b>  | <b>525,2</b>  |
|                      | <b>ОБЕД:</b>                                            |             |             |             |              |               |
| 124/2004, ТТК № 3/Ш  | Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки | 250/10      | 4,6         | 4,3         | 15,2         | 117,9         |
| ТТК № 90/Ш           | Колбаски куриные с соусом сметанным с томатом           | 90/30       | 13,0        | 18,5        | 13,0         | 266,3         |
| ТТК № 363/Ш          | Макароны отварные                                       | 150         | 5,25        | 6,15        | 35,3         | 220,5         |
| ТТК № 251/Ш          | Напиток из сухофруктов                                  | 200         | 0,2         | 0,0         | 12,5         | 50,0          |
|                      | Хлеб Дарницкий йодированный                             | 30          | 2,0         | 0,3         | 12,3         | 61,8          |
|                      | <b>Итого за обед:</b>                                   | <b>760</b>  | <b>25,0</b> | <b>29,3</b> | <b>88,3</b>  | <b>716,5</b>  |
|                      | <b>ПОЛДНИК:</b>                                         |             |             |             |              |               |
| ТТК № 108/Ш          | Ватрушка со сметанным кремом                            | 70          | 5,0         | 17,4        | 25,6         | 287,9         |
| ТТК № 249/Ш          | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/5       | 0,13        | 0,02        | 5            | 20,7          |
|                      | Фрукты свежие (мандарин)                                | 100         | 0,8         | 0,3         | 13,0         | 53,0          |
|                      | <b>Итого за полдник:</b>                                | <b>375</b>  | <b>5,9</b>  | <b>17,7</b> | <b>43,6</b>  | <b>361,6</b>  |
|                      | <b>Итого за день:</b>                                   | <b>1756</b> | <b>41,4</b> | <b>64,8</b> | <b>207,7</b> | <b>1603,3</b> |
| <b>Седьмой день:</b> |                                                         |             |             |             |              |               |
|                      | <b>ЗАВТРАК:</b>                                         |             |             |             |              |               |
| ТТК № 324/Ш          | Рагу из мяса с овощами (свинина)                        | 110 (60/50) | 11,3        | 31,0        | 1,3          | 330,7         |
| 511/2004             | Рис отварной                                            | 150         | 3,7         | 6,2         | 38,6         | 228           |
| ТТК № 248/Ш          | Чай с сахаром                                           | 200         | 0,2         | 0,0         | 5,0          | 20,0          |
|                      | Хлеб Дарницкий йодированный                             | 44          | 2,9         | 0,5         | 18,0         | 90,6          |
|                      | Фрукты свежие (мандарин)                                | 106         | 0,8         | 0,3         | 13,8         | 56,2          |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>                                | <b>610</b>  | <b>18,9</b> | <b>38</b>   | <b>76,7</b>  | <b>725,5</b>  |

|                         |                                                             |              |             |             |              |               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                         | ОБЕД:                                                       |              |             |             |              |               |
| ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш  | Суп томатный с крупой с филе куриной грудки                 | 250/5        | 5,0         | 7,6         | 35,1         | 228,6         |
| ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш | Наггетсы рыбные, соус молочный                              | 80/30        | 16,5        | 12,9        | 19,3         | 259,3         |
| 520/2004                | Пюре картофельное                                           | 150          | 3,2         | 6,8         | 21,6         | 163,5         |
| ТТК № 249/Ш             | Чай с сахаром и лимоном                                     | 200/5        | 0,13        | 0,02        | 5            | 20,7          |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                                 | 20           | 1,3         | 0,2         | 8,2          | 41,2          |
|                         | <b>Итого за обед:</b>                                       | <b>740</b>   | <b>26,1</b> | <b>27,5</b> | <b>89,2</b>  | <b>713,3</b>  |
|                         | ПОЛДНИК:                                                    |              |             |             |              |               |
| ТТК № 103/Ш             | Налитушка со сметаной и яйцом                               | 100          | 9,4         | 11,5        | 40,8         | 338,2         |
| ТТК № 149/Ш             | Чай "Витаминный" с апельсином                               | 200          | 0,1         | 0,0         | 16,2         | 65,1          |
|                         | Фрукты свежие (яблоко)                                      | 131          | 0,5         | 0,5         | 12,8         | 61,6          |
|                         | <b>Итого за полдник:</b>                                    | <b>431</b>   | <b>10,0</b> | <b>12,0</b> | <b>69,8</b>  | <b>464,9</b>  |
|                         | <b>Итого за день:</b>                                       | <b>1781</b>  | <b>55,0</b> | <b>77,5</b> | <b>235,7</b> | <b>1903,7</b> |
| <b>Восьмой день:</b>    |                                                             |              |             |             |              |               |
|                         | ЗАВТРАК:                                                    |              |             |             |              |               |
| ТТК № 169/Ш, ТТК № 19/Ш | Котлета "Новость" (из свинины) с соусом красным с кореньями | 120 (90/30)  | 14,1        | 13,9        | 10,8         | 246,0         |
| 297/2004                | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 150          | 8,3         | 7,8         | 42,8         | 279,0         |
| ТТК № 244/Ш             | Напиток из плодов шиповника                                 | 200          | 0,7         | 0,3         | 11,4         | 45,6          |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                                 | 22           | 1,5         | 0,2         | 9,0          | 45,3          |
|                         | Фрукты свежие (апельсин)                                    | 170          | 1,5         | 0,3         | 13,8         | 73,1          |
|                         | <b>Итого за завтрак:</b>                                    | <b>662</b>   | <b>26,1</b> | <b>22,5</b> | <b>87,8</b>  | <b>689,0</b>  |
|                         | ОБЕД:                                                       |              |             |             |              |               |
| 139/2004                | Суп картофельный с бобовыми                                 | 250          | 6,2         | 5,5         | 22,3         | 166,8         |
| ТТК № 291/Ш             | Гратен с мясом и овощами (говядина) 2 вариант               | 250 (40/210) | 25,0        | 20,3        | 40,5         | 418,7         |
| ТТК № 247/Ш             | Напиток из изюма                                            | 200          | 0,3         | 0,1         | 17,3         | 64,8          |
|                         | Хлеб Дарницкий йодированный                                 | 33           | 2,2         | 0,4         | 13,5         | 68,0          |
|                         | <b>Итого за обед:</b>                                       | <b>733</b>   | <b>33,7</b> | <b>26,3</b> | <b>93,6</b>  | <b>718,3</b>  |
|                         | ПОЛДНИК:                                                    |              |             |             |              |               |
| ТТК № 375/Ш             | Булочка "Забава"                                            | 75           | 7,7         | 5,0         | 35,0         | 216,0         |
| ТТК № 256/Ш             | Напиток из ягод (черная смородина)                          | 200          | 0,1         | 0,0         | 14,2         | 55,4          |
|                         | Фрукты свежие (груша)                                       | 140          | 0,6         | 0,2         | 19,5         | 92,4          |
|                         | <b>Итого за полдник:</b>                                    | <b>415</b>   | <b>8,4</b>  | <b>5,2</b>  | <b>68,7</b>  | <b>363,8</b>  |
|                         | <b>Итого за день:</b>                                       | <b>1810</b>  | <b>68,2</b> | <b>54,0</b> | <b>250,1</b> | <b>1771,1</b> |
| <b>Девятый день:</b>    |                                                             |              |             |             |              |               |
|                         | Завтрак:                                                    |              |             |             |              |               |
| ТТК № 2/Ш               | Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным       | 150/30       | 16,8        | 18,1        | 44,2         | 406           |



|                      |                                                     |                |              |              |               |                |
|----------------------|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК № 249/Ш          | Чай с сахаром и лимоном                             | 200/10         | 0,13         | 0,02         | 5,1           | 21             |
|                      | Фрукты свежие (мандарин)                            | 113            | 0,9          | 0,3          | 14,7          | 59,9           |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>                            | <b>503</b>     | <b>17,8</b>  | <b>18,4</b>  | <b>64,0</b>   | <b>486,9</b>   |
|                      | <b>ОБЕД:</b>                                        |                |              |              |               |                |
| 110/2004             | Борщ с капустой и картофелем                        | 250            | 3,0          | 5,2          | 13,2          | 111,5          |
| ТТК № 17/Ш           | Филе куриной грудки, тушеное в соусе                | 100<br>(50/50) | 23,8         | 13,0         | 12,7          | 263,0          |
| 511/2004             | Рис отварной                                        | 150            | 3,7          | 6,2          | 38,6          | 228            |
| ТТК № 251/Ш          | Напиток из сухофруктов                              | 200            | 0,2          | 0,0          | 12,5          | 50,0           |
|                      | Хлеб Дарницкий йодированный                         | 27             | 1,8          | 0,3          | 11,1          | 55,6           |
|                      | <b>Итого за обед:</b>                               | <b>727</b>     | <b>32,5</b>  | <b>24,7</b>  | <b>88,1</b>   | <b>708,1</b>   |
|                      | <b>ПОЛДНИК:</b>                                     |                |              |              |               |                |
| ТТК № 105/Ш          | Пышка "Череповецкая"                                | 90             | 7,1          | 10,9         | 50,0          | 338,7          |
| ТТК № 245/Ш          | Напиток из свежих яблок                             | 200            | 0,2          | 0,0          | 10,8          | 44,0           |
|                      | Фрукты свежие (мандарин)                            | 113            | 0,9          | 0,3          | 14,7          | 59,9           |
|                      | <b>Итого за полдник:</b>                            | <b>403</b>     | <b>8,2</b>   | <b>11,2</b>  | <b>75,5</b>   | <b>442,6</b>   |
|                      | <b>Итого за день:</b>                               | <b>1633</b>    | <b>58,5</b>  | <b>54,3</b>  | <b>227,6</b>  | <b>1637,6</b>  |
| <b>Десятый день:</b> |                                                     |                |              |              |               |                |
|                      | <b>ЗАВТРАК:</b>                                     |                |              |              |               |                |
| ТТК № 93/Ш           | Биточки рубленые из кур, запеченные с сырным кремом | 90             | 13,7         | 20,0         | 14,0          | 290,7          |
| 520/2004             | Пюре картофельное                                   | 150            | 3,2          | 6,75         | 21,6          | 163,5          |
|                      | Хлеб Дарницкий йодированный                         | 50             | 3,3          | 0,6          | 20,5          | 103,0          |
| ТТК № 249/Ш          | Чай с сахаром и апельсином                          | 200/10         | 0,13         | 0,02         | 5,1           | 21             |
|                      | <b>Итого за завтрак:</b>                            | <b>500</b>     | <b>20,3</b>  | <b>27,4</b>  | <b>61,2</b>   | <b>578,2</b>   |
|                      | <b>ОБЕД:</b>                                        |                |              |              |               |                |
| ТТК № 91/Ш           | Бульон с курой и гренками                           | 250/15/10      | 7,8          | 0,8          | 20,5          | 121,3          |
| ТТК № 366/Ш          | Мясо тушеное по - деревенски (свинина)              | 100<br>(50/50) | 10,6         | 28,2         | 2,9           | 309,0          |
| 297/2004             | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150            | 8,3          | 7,8          | 42,8          | 279,0          |
| ТТК № 246/Ш          | Напиток лимонный                                    | 200            | 0,2          | 0,0          | 9,8           | 39,2           |
|                      | Хлеб Дарницкий йодированный                         | 32             | 2,1          | 0,4          | 13,1          | 65,9           |
|                      | <b>Итого за обед:</b>                               | <b>757</b>     | <b>29,0</b>  | <b>37,2</b>  | <b>89,1</b>   | <b>814,4</b>   |
|                      | <b>ПОЛДНИК:</b>                                     |                |              |              |               |                |
| ТТК № 106/Ш          | Ватрушка с творогом                                 | 75             | 3,8          | 4,5          | 34,9          | 189,2          |
| ТТК № 249/Ш          | Чай с сахаром и лимоном                             | 200/5          | 0,13         | 0,02         | 5,1           | 20,7           |
|                      | Фрукты свежие (яблоко)                              | 158            | 0,6          | 0,6          | 15,5          | 74,3           |
|                      | <b>Итого за полдник:</b>                            | <b>438</b>     | <b>4,5</b>   | <b>5,1</b>   | <b>55,5</b>   | <b>284,2</b>   |
|                      | <b>Итого за день:</b>                               | <b>1695</b>    | <b>53,9</b>  | <b>69,7</b>  | <b>205,8</b>  | <b>1676,8</b>  |
|                      | <b>Итого за 10 дней:</b>                            | <b>17426</b>   | <b>563,3</b> | <b>647,1</b> | <b>2340,0</b> | <b>17708,7</b> |
|                      | <b>Среднее значение за день:</b>                    | <b>1742,6</b>  | <b>56,3</b>  | <b>64,7</b>  | <b>234,0</b>  | <b>1770,9</b>  |

## Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюд из курицы используется филе грудки цыпленка.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в бульоне в жарочном шкафу.
5. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих овощей.
6. Для составления меню были использованы технико – технологические карты и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
7. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского 1976г., при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
8. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20, Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 и сборников рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004, 2015 года.
9. Для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ в меню включены блюда из овощей, напитки из ягод.
10. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
11. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб (батон «Нарезной», хлеб «Дарницкий»), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).

Согласовано:

Заместитель директора по производству:

 / Крепышева А.Д./

Исполнитель:

Инженер - технолог:

 / Жабо С.В./

от «31» января 2023 г.