

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ № "

от " " 2025г.

Утверждаю
Директор МАУ "Центр социального
питания"
С.В. Шакина
от "09" января 2025г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
с 01.01.2025 года по 31.05.2025 года (завтраки, обеды и полдни для учащихся с 12 лет и старше)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\5	4,8	9,5	37,4	250,7
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	60 (30\30)	9,5	7,1	15,3	164,5
	Фрукты свежие (яблоко)	124	0,5	0,5	12,2	58,3
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Итого за завтрак:	589	14,9	17,1	69,9	493,5
ОБЕД:						
132/2004, ТТК № 3/Ш	Рассольник "Ленинградский" с филе куриной грудки	250/3	4,3	4,8	21,1	141,4
ТТК № 98/Ш	Паста "Школьная" (свинина)	250	16,9	19,1	48,1	428,1
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	57	3,7	0,6	23,4	114,0
	Итого за обед:	760	25,1	24,5	102,3	722,3
ПОЛДНИК:						
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	80	9,5	10,2	24,6	228,5
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	14,0	67,7
	Фрукты свежие (яблоко)	116	0,5	0,5	11,4	54,5
	Итого за полдник:	396	10,5	10,8	50,0	350,7
	Итого за день:	1745	50,5	52,4	222,2	1566,5
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	180 (160\20)	15,0	16,1	53,2	417,7
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\10	0,2	0,0	5,3	21,8
	Фрукты свежие (яблоко)	123	0,5	0,5	12,1	57,8
	Итого за завтрак:	513	15,7	16,62	70,6	497,3
ОБЕД:						
124/2004, ТТК № 3/Ш	Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки	250\5	5,2	4,3	14,5	118,8
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	220	17,2	20,4	52,8	463,6

ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	58	3,8	0,6	23,8	116,0
	Итого за обед:	733	26,3	25,3	105,3	753,8
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 494/Ш	Булочка "Забава"	70	6,3	8,3	16,9	167,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	1,2	0,1	16,4	64,8
	Фрукты свежие (яблоко)	126	0,5	0,5	12,3	59,2
	Итого за полдник:	396	8,0	8,9	45,6	291,5
	Итого за день:	1642	50,0	50,8	221,5	1542,6
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 13/Ш	Овощи порционно (огурец соленый)	10	0,1	0	0,2	1,2
ТТК № 453/Ш, ТТК № 12/Ш	Котлета рубленая из свинины, соус красный	80\20	9,7	12,6	15,9	212,4
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6
ТТК № 249/Ш	Чай с лимоном	200\3	0,1	0,0	5,1	20,7
	Сыр "Жаворонки" в индивидуальной упаковке	16	1,8	2,0	1,8	30,9
	Булочка для бургера	50	4,2	2,2	30,0	160,0
	Итого за завтрак:	559	22,2	24,2	95,3	689,8
	ОБЕД:					
ТТК № 514/Ш	Суп с бобовыми	250	7,6	5,7	20,0	160,3
ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки тушеное в соусе	100 (50/50)	7,2	13,0	21,5	232,1
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	9,4	51,3	334,8
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	59	3,8	0,6	24,2	118,0
	Итого за обед:	789	29,2	29,0	128,4	890,8
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	50	7,2	7,6	19,3	173,5
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Фрукты свежие (яблоко)	123	0,5	0,5	12,1	57,8
	Итого за полдник:	373	7,9	8,1	41,1	270,1
	Итого за день:	1721	59,3	61,3	232,9	1850,7
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 492/Ш, ТТК № 421/Ш	Морковный бисквит со сгущенным молоком	170\20	16,9	18,8	55,3	457,3
ТТК № 512/Ш	Чай Фруктовый	200	0,1	0,0	18,8	75,6
	Фрукты свежие (яблоко)	131	0,5	0,5	12,8	61,6
	Итого за завтрак:	521	17,5	19,3	86,9	594,5
	ОБЕД:					

ТТК № 511/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\3	3,6	5,0	11,3	104,6
ТТК № 197/Ш	Печень по - строгановски	100 (50/50)	13,6	12,9	22,4	258,2
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	46	3,0	0,5	18,9	92,0
	Итого за обед:	779	24,7	25,8	109,9	772,4
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 105/Ш	Пышка "Череповецкая"	75	8,3	9,2	20,8	199,3
ТТК № 249/Ш	Чай с апельсином	200/5	0,1	0,0	5,3	21,5
	Фрукты свежие (яблоко)	121	0,5	0,5	11,9	56,9
	Итого за полдник:	401	8,9	9,7	38,0	277,7
	Итого за день:	1701	51,1	54,8	234,8	1644,6
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
498/2004, 600/2004	Биточки рубленые из кури, соус сметанный	80\30	11,5	13,9	18,5	245,1
ТТК № 518/Ш	Пюре по - деревенски из картофеля	180	4,2	1,9	27,0	147,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,0	5,1	21,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	52	3,4	0,5	21,3	104,0
	Итого за завтрак:	552	19,3	16,3	71,9	517,9
	ОБЕД:					
ТТК № 517/Ш	Борщ	250	1,8	5,1	10,3	93,0
ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски (свинина)	100 (50/50)	12,9	16,7	18,4	275,5
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	1,2	0,1	16,4	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	51	3,3	0,5	20,9	102,0
	Итого за обед:	781	25,5	29,8	108,3	799,9
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 303/Ш	Ватрушка с повидлом ягодным	70	7,4	8,2	18,8	190,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Фрукты свежие (яблоко)	114	0,5	0,5	11,2	53,6
	Итого за полдник:	384	8,6	9,0	41,4	289,7
	Итого за день:	1717	53,4	55,1	221,6	1607,5
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 520/Ш	Каша молочная рисовая с джемом	220	7,6	2,9	45,9	240,1

ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	16\40	7,7	7,2	20,5	176,2
ТТК № 249/Ш	Чай с лимоном	200\5	0,1	0,0	5,1	20,8
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	611	15,9	10,6	84,2	498,2
	ОБЕД:					
128/2004	Щи по - уральски	250	4,5	5,2	7,9	96,4
ТТК № 513/Ш	Фрикадельки в соусе (свинина)	80/30	8,6	14,5	23,8	260,1
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	9,4	51,3	334,8
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	47	3,1	0,5	19,3	94,0
	Итого за обед:	787	26,2	29,6	116,5	840,7
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 215/Ш	Булочка "Школьная"	80	9,5	10,2	20,8	213,0
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	16,2	67,7
	Фрукты свежие (яблоко)	116	0,5	0,5	11,4	54,5
	Итого за полдник:	396	10,5	10,8	48,4	335,2
	Итого за день:	1794	52,6	51,0	249,1	1674,1
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160\20	15,0	16,1	53,2	417,7
ТТК № 249/Ш	Чай с апельсином	200\10	0,2	0,0	5,3	21,8
	Фрукты свежие (яблоко)	123	0,5	0,5	12,1	57,8
	Итого за завтрак:	513	15,7	16,62	70,6	497,3
	ОБЕД:					
ТТК № 514/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп с бобовыми с филе куриной грудки	250\8	8,9	5,4	21,0	169,6
260/2015	Гуляш (свинина)	50\50	8,1	15,6	16,5	238,8
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	42	2,7	0,4	16,9	84,0
	Итого за обед:	780	26,7	29,1	108,1	802,6
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 494/Ш	Булочка "Забава"	70	7,0	7,9	15,4	160,2
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	1,2	0,1	16,4	64,8
	Фрукты свежие (яблоко)	126	0,5	0,5	12,3	59,2
	Итого за полдник:	396	8,7	8,5	44,1	284,2
	Итого за день:	1689	51,1	54,2	222,8	1584,1

Восьмой день:						
ЗАВТРАК:						
388/2004, ТТК № 22/Ш	Котлета рыбная, соус молочный	80\40	9,2	13,3	21,0	240,5
ТТК № 518/Ш	Пюре по - деревенски из картофеля	180	4,2	1,9	27,0	147,0
ТТК № 249/Ш	Чай с лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,5	20,5	100,0
	Итого за завтрак:	555	16,8	15,7	73,5	507,9
ОБЕД:						
ТТК № 515/Ш	Суп крестьянский с крупой	250	4,2	5,3	19,8	143,7
ТТК № 169/Ш, ТТК № 87/Ш	Котлета "Новость" (из свинины), соус овощной	80\40	13,0	14,0	21,7	264,0
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	35	2,3	0,4	14,4	70,0
	Итого за обед:	785	24,0	27,1	107,2	771,3
ПОЛДНИК:						
ТТК № 260/Ш	Булочка "Витушка с ванилином"	70	9,0	10,9	24,1	230,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200	0,1	0,0	5,1	21,5
	Фрукты свежие (яблоко)	122	0,5	0,5	12,8	57,8
	Итого за полдник:	392	9,6	11,4	42,0	309,8
	Итого за день:	1732	50,4	54,2	222,7	1589,0
Девятый день:						
Завтрак:						
ТТК № 34/Ш	Каша молочная пшеничная	250	10,8	3,5	45,9	257,5
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	30\30	9,5	7,1	15,3	164,5
ТТК № 249/Ш	Чай с апельсином	200/5	0,1	0,0	5,3	21,5
	Фрукты свежие (яблоко)	138	0,6	0,6	13,5	64,9
	Итого за завтрак:	653	21,0	11,2	80,0	508,4
ОБЕД:						
ТТК № 516/Ш	Суп рыбный с рисом	250\10	5,0	3,6	17,4	132,4
ТТК № 165/Ш, 600/2004	Котлета с овощами, соус сметанный	100 (70/30)	9,0	14,0	12,2	210,8
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	9,4	51,3	334,8
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	47	3,1	0,5	19,3	94,0
	Итого за обед:	787	27,1	27,5	111,2	816,0
ПОЛДНИК:						
ТТК № 103/Ш	Налитушка со сметаной и яйцом	100	9,4	11,5	27,5	251,0

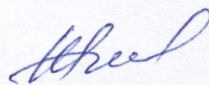
ТТК № 512/Ш	Чай фруктовый	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Итого за полдник:	300	9,5	11,5	41,7	306,4
	Итого за день:	1740	57,6	50,2	232,9	1630,8
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	30	0,9	0,2	2,2	17,4
ТТК № 150/Ш, ТТК № 12/Ш	Нагетсы куриные, соус красный	120 (80/40)	11,2	11,0	15,1	204,2
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	36	2,3	0,4	14,8	72,0
	Итого за завтрак:	566	20,8	19,0	79,4	578,2
	ОБЕД:					
135/2004	Суп из овощей	250	8,5	4,4	12,4	123,0
ТТК № 460/Ш	Тефтели из свинины	80\20	9,0	16,7	20,9	269,8
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	1,2	0,1	16,4	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	51	3,3	0,5	20,9	102,0
	Итого за обед:	730	26,4	29,1	116,9	833,2
	ПОЛДНИК:					
ТТК № 303/Ш	Ватрушка с повидлом ягодным	70	6,9	7,7	17,5	177,8
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Фрукты свежие (яблоко)	114	0,5	0,5	11,2	53,6
	Итого за полдник:	384	8,1	8,5	40,1	277,0
	Итого за день:	1680	55,3	56,6	236,4	1688,4
	Итого за 10 дней:	17161	531,3	540,7	2296,9	16378,3
	Среднее значение за день:	1716,1	53,1	54,1	229,7	1637,8

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 – бройлера.
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. Для увеличения потребления йода используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).

Исполнитель:

Инженер - технолог:



/ Жабo С.В./

от « 09 » сентября 2025 г.