

СОГЛАСОВАНО  
 РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
 УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 40

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
 ООО «КРАСНОГОРСКОЕ»

М.И.КОВАЛЬ.

«09» января 2024г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2023-2024 ГОД.**

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак ( ОВЗ, льготники)</b>						
Сб.96г №416	Котлета мясная рубленая	100	18,0	15,9	7,5	202,0
сб.96 №469	Макаронны отварные	200	10,1	12,6	32,4	265,0
ТТК 2	Напиток «Витошка »	200	-	-	19,0	80,0
	Хлеб с каротином	30/2	4,6	0,6	30,0	148,2
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>32,7</b>	<b>29,1</b>	<b>88,9</b>	<b>695,2</b>
<b>Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)</b>						
сб.96г. №138	Суп картофельный с бобовыми	250	4,8	10,5	35,8	144,0
Сб.96.№401	Гуляш из свинины	150	14,9	14,5	29,0	309,0
сб.96г. №465	Рис отварной	180	4,5	7,4	26,3	273,6
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>29,7</b>	<b>35,7</b>	<b>142,5</b>	<b>982,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,4</b>	<b>64,8</b>	<b>231,4</b>	<b>1677,5</b>
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак ( ОВЗ, льготники)</b>						
сб.96г. №297	Запеканка творожная со сгущен. молоком	200/20	29,4	24,2	27,4	448,0
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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>33,0</b>	<b>24,5</b>	<b>71,2</b>	<b>642,0</b>

	<b>Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)</b>					
Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6,4	8,7	13,4	115,0
ТТК№19 б	Фрикадельки из филе куриного	100	14,35	15,3	7,0	223,0
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2
сб.96г. № 705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>31,3</b>	<b>32,9</b>	<b>99,7</b>	<b>780,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,3</b>	<b>57,4</b>	<b>170,9</b>	<b>1422,9</b>
	<b>Третий день</b>					
	<b>Завтрак ( ОВЗ, льготники)</b>					
Таб.	Сыр порционно	20	5,3	5,3	5,5	72,0
сб.96г. № 403	Плов с мясом	300	27,5	18,1	43,4	536,0
ТТК№13 8	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	-	15,8	53,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>557</b>	<b>35,4</b>	<b>23,7</b>	<b>79,7</b>	<b>735,1</b>
	<b>Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)</b>					
сб.96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	3,2	5,4	26,3	112,2
ТТК 197	Котлета куриная ( филе)	100	14,5	15,3	7,0	223,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
	Хлеб витаминиз.	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Булочка к чаю ( муч.цех)	50	4,0	4,2	34,9	157,0
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>30,0</b>	<b>37,5</b>	<b>140,0</b>	<b>930,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,4</b>	<b>61,2</b>	<b>219,7</b>	<b>1665,9</b>
	<b>Четвертый день</b>					
	<b>Завтрак ( ОВЗ, льготники)</b>					
сб.96г. №262	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,4	17,6	26,8	285,0
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1



	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>18,4</b>	<b>26,1</b>	<b>94,4</b>	<b>605,4</b>
	<b>Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)</b>					
Сб.96г., № 171	Суп-пюре картофельный с гренками	250/30	5,2	7,8	44,7	171,0
401/96г	Гуляш из говядины	150	20,9	9,7	6,0	195,4
сб.96 № 469	Макароны отварные	200	10,1	12,6	32,4	265,0
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
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>41,1</b>	<b>30,8</b>	<b>126,9</b>	<b>833,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,5</b>	<b>56,9</b>	<b>221,3</b>	<b>1438,5</b>
	<b>Пятый день</b>					
	<b>Завтрак ( ОВЗ, льготники)</b>					
сб.96г. № 284	Омлет натуральный	200	20,0	21,4	3,8	394,0
Таб.	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	30/10/30	9,5	11,5	39,3	117,0
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
Таб.	Фрукты	100	0,2	-	14,0	53,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>32,8</b>	<b>35,8</b>	<b>94,7</b>	<b>750,1</b>
	<b>Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)</b>					
сб.96г. №129	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,2	4,5	22,7	100,0
Сб.2003г ТТК 43	Суфле «Рыбка»	100	16,7	9,7	23,6	198,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
702/97	Компот из изюма	200	0,6		30,8	130,0
	Хлеб заварной ( ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>30,0</b>	<b>27,1</b>	<b>145,3</b>	<b>866,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,8</b>	<b>62,9</b>	<b>240,0</b>	<b>1616,8</b>
	<b>Шестой день</b>					
	<b>Завтрак ( ОВЗ, льготники)</b>					
401/96г	Гуляш из свинины	125	16,0	14,5	13,0	474,0
ТТК №18 5	Компот из плодов сушеных	200	0,6	-	15,8	63,0
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2

Таб.	Сыр порционно	20	5,3	5,3	5,5	72,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>29,6</b>	<b>28,3</b>	<b>76,2</b>	<b>888,3</b>
	<b>Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)</b>					
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.96№4 03	Плов из свинины	200/100	21,9	45,3	52,2	709
ТТК№13 8	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной ( ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	<b>Итого</b>	<b>827</b>	<b>28,9</b>	<b>51,3</b>	<b>109,3</b>	<b>1018,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,5</b>	<b>79,6</b>	<b>185,5</b>	<b>1907,0</b>
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю</b>		<b>62,1</b>	<b>63,8</b>	<b>211,4</b>	<b>1621,4</b>
	<b>Седьмой день</b>					
	<b>Завтрак ( ОВЗ, льготники)</b>					
сб.96г №413	Шницель натуральный рубленный	100	9,5	13,6	31,7	289,0
ТТК № 17	Булгур с овощами	180	8,1	7,6	50,9	308,2
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
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,3</b>	<b>21,5</b>	<b>136,6</b>	<b>782,3</b>
	<b>Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)</b>					
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	18,1	22,6	3,6	483,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Торт «Школьный»	100	8,8	6,4	20,7	285,2
	<b>Итого</b>	<b>833</b>	<b>31,5</b>	<b>34,6</b>	<b>67,4</b>	<b>1006,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,8</b>	<b>56,1</b>	<b>204,0</b>	<b>1788,6</b>
	<b>Восьмой день</b>					
	<b>Завтрак ( ОВЗ, льготники)</b>					
Сб.96г №416	Котлета мясная	100	18,0	15,9	7,5	202,0



сб.96 № 469	Макароны отварные	200	10,1	12,6	32,4	265,0
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
Таб.	Сыр порционно	20	5,3	5,3	5,5	72,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>36,5</b>	<b>36,7</b>	<b>83,0</b>	<b>725,1</b>
	<b>Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)</b>					
сб.96г № 162	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,6	5,3	14,3	116,0
ТТК1а	Бедро куриное отварное	100	12,2	13,1	17,4	210,0
сб.96г. № 465	Рис отварной	180	4,5	7,4	26,3	273,6
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>24,2</b>	<b>26,6</b>	<b>104,2</b>	<b>812,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,7</b>	<b>63,3</b>	<b>187,2</b>	<b>1537,9</b>
	<b>Девятый день</b>					
	<b>Завтрак ( ОВЗ, льготники)</b>					
Сб.96г.№ 262	Каша рисовая молочная с масл.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
ТТК№13 8	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	-	15,8	53,0
	Кекс Нежный	60	4,3	8,6	31,4	220,2
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
Таб.	Фрукты	100	1,1	-	13,8	61,9
	<b>Итого</b>	<b>607</b>	<b>17,4</b>	<b>22,9</b>	<b>113,8</b>	<b>734,2</b>
	<b>Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)</b>					
Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	6,4	8,7	13,4	115,0
ТТК№ 46	Шницель рубленый « Дружба»	100	17,05	27,61	7,23	346,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
ТТК 2	Напиток «Витошка »	200	-	-	19,0	80,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной ( ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>34,05</b>	<b>49,2</b>	<b>107,8</b>	<b>979,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,4</b>	<b>72,1</b>	<b>221,6</b>	<b>1713,9</b>

Десятый день						
Завтрак ( ОВЗ, льготники)						
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	200/20	21,6	19,3	37,1	400,0
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	3,8	7,0	24,8	150,0
Сб.2004г. №788	Булочка к Чаю	100	12,3	10,0	54,4	240,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>40,0</b>	<b>36,6</b>	<b>131,3</b>	<b>864,1</b>
Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)						
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми	250	4,8	10,5	35,8	144,0
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
	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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>32,1</b>	<b>39,1</b>	<b>140,5</b>	<b>869,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>72,1</b>	<b>75,7</b>	<b>271,8</b>	<b>1734,0</b>
Одиннадцатый день						
Завтрак ( ОВЗ, льготники)						
ТТК 197	Котлета куриная ( филе)	100	14,5	15,3	7,0	223,0
Сб.96г.№ 469	Макаронь отварные	200	6,3	7,6	42,4	305,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
Таб.	Фрукты	100	1,1	-	13,8	61,9
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>24,4</b>	<b>23,2</b>	<b>93,2</b>	<b>722,0</b>
Обед ( ОВЗ, льготники, абонементы)						
сб.96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	3,2	5,4	26,3	112,2
сб.96г №705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
Сб. 96г.№394	Жаркое по-домашнему	300	21,0	30,6	19,8	397,8
	Хлеб заварной ( ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>29,4</b>	<b>36,7</b>	<b>98,5</b>	<b>747,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,8</b>	<b>59,9</b>	<b>191,7</b>	<b>1469,7</b>



<b>Двенадцатый день</b>						
<b>Завтрак (ОВЗ, льготники)</b>						
сб.96г. № 284	Омлет натуральный	200/20	21,0	21,4	4,0	414,0
Таб.	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	30/10/20	9,5	11,5	39,3	117,0
ТТК 175	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112,0
Таб.	Огурец свежий порц	100	0,8	-	2,6	14,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>34,4</b>	<b>35,8</b>	<b>83,5</b>	<b>731,1</b>
<b>Обед (ОВЗ, льготники, абонементы)</b>						
сб.96г. № 133	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,4	10,2	28,1	205,3
сб.96г. № 416	Котлеты, биточки (особые)(говядина + свинина)	100	14,9	21,2	13,8	307,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
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 витаминизированный	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>33,9</b>	<b>44,3</b>	<b>125,1</b>	<b>1009,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,3</b>	<b>80,1</b>	<b>208,6</b>	<b>1603,0</b>
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю</b>		<b>59,6</b>	<b>67,8</b>	<b>214,1</b>	<b>1641,1</b>
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели</b>		<b>60,9</b>	<b>65,8</b>	<b>214,7</b>	<b>1605,9</b>

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота витамин С, витаминизированный напиток « Витошка».  
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) Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «ДеЛи принт» 2011г. г.Москва
- 6) Техничко-технологические карты (ТТК)
- 7) Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и школ – интернатов. Пермь 2021года.

**Таблица замены пищевой продукции для повар –бригадир в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности.**

Приложение № 11

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Приложение 11. Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97



		Кони́на I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Олени́на (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
		Творог с массовой долей жира 9%	100
Рыба (треска)	105		
Творог с массовой долей жира 9%	31		
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
Рыба (треска)	100	Молоко цельное	186
		Сыр	20
		Мясо (говядина)	87

Картофель	100	Творог с массовой долей жира 9%	105
		Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек консервированный <span style="float: right;">зеленый</span>	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200

	Соки фруктовые	133
	Соки фруктово-ягодные	133
	Сухофрукты:	
	Яблоки	12
	Чернослив	17
	Курага	8
	Изюм	22

Инженер-технолог:

*Владелец*

Р.Р.Владельщикова