



СОГЛАСОВАНО  
 РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
 УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 40  
Иванов Иван Иванович  
 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 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>						
Сб.96г №416	Котлета мясная рубленая	100	18,0	15,9	7,5	202,0
сб.96г. № 469	Макаронны отварные	150	5,2	6,0	35,3	221,0
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>510</b>	<b>27,8</b>	<b>22,5</b>	<b>91,8</b>	<b>651,2</b>
<b>Обед (ОВЗ, льготники, ГПД, 2смена)</b>						
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми	250	4,8	10,5	35,8	144,0
Сб.96.№4 01	Гуляш из свинины	150	14,9	28,9	29,0	309,0
сб.96г № 465	Рис отварной	150	3,8	6,0	30,4	222,0
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>810</b>	<b>29,0</b>	<b>48,7</b>	<b>146,6</b>	<b>930,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,8</b>	<b>71,2</b>	<b>238,4</b>	<b>1581,9</b>
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>						
сб.96г. № 297	Запеканка творожная со сгущен. молоком	150/20	21,6	19,3	37,1	400,0
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>500</b>	<b>25,2</b>	<b>19,6</b>	<b>80,9</b>	<b>594,0</b>
<b>Обед (ОВЗ, льготники, ГПД , 2 смена)</b>						

Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	6,4	8,7	13,4	115,0
ТТК№196	Фрикадельки из филе куриного	100	14,3	15,3	7,0	223,0
сб.96г. № 463	Каша гречневая гарнирная	150	4,5	6,8	22,4	171,0
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>770</b>	<b>30,4</b>	<b>31,5</b>	<b>95,2</b>	<b>746,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,6</b>	<b>51,1</b>	<b>176,1</b>	<b>1340,7</b>
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>						
Таб.	Сыр порционно	20	5,3	5,3	5,5	72,0
ТТК 197	Котлета куриная ( филе)	100	14,5	15,3	7,0	223,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	32,8	245,8
Таб.	Сок фруктовый	200	-	-	21,0	94,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26,9</b>	<b>31,1</b>	<b>81,3</b>	<b>708,9</b>
<b>Обед (ОВЗ,льготники,ГПД ,2смена)</b>						
сб.96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	3,2	5,4	26,3	112,2
сб.96г. № 403	Плов из говядины	250	27,5	28,1	43,4	536,0
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
	Хлеб витаминиз.	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>35,6</b>	<b>34,3</b>	<b>115,9</b>	<b>861,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,5</b>	<b>65,4</b>	<b>197,2</b>	<b>1570,3</b>
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак ( 1 смена )</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
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
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>14,8</b>	<b>19,1</b>	<b>84,6</b>	<b>513,4</b>



<b>Обед (ОВЗ, льготники, ГПД, 2 смена)</b>						
Сб.96г., № 171	Суп-пюре картофельный с гречками	250/30	5,2	7,8	44,7	171,0
401/96г	Гуляш из говядины	150	9,9	14,5	4,0	165,3
сб.96г. № 469	Макароны отварные	150	5,2	6,0	35,3	221,0
ТТК 585/3	Компот из свежих плодов	200	0,2		27,6	112,0
	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>840</b>	<b>25,2</b>	<b>29,0</b>	<b>140,4</b>	<b>813,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,0</b>	<b>48,1</b>	<b>225,0</b>	<b>1326,4</b>
<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>						
сб.96г. № 284	Омлет натуральный	200	20,0	33,4	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
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>32,6</b>	<b>47,8</b>	<b>80,7</b>	<b>697,1</b>
<b>Обед (ОВЗ, льготники, ГПД, 2 смена )</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	150	4,8	10,2	32,8	245,8
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>770</b>	<b>29,0</b>	<b>25,1</b>	<b>138,7</b>	<b>817,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,6</b>	<b>72,9</b>	<b>219,4</b>	<b>1514,6</b>
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю</b>		<b>55,3</b>	<b>61,7</b>	<b>211,2</b>	<b>1466,8</b>
<b>Шестой день</b>						
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>						
сб.96г №413	Шницель натуральный рубленый	100	9,5	13,6	31,7	289,0
ТТК № 17	Булгур с овощами	150	6,8	6,4	42,5	256,9

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>580</b>	<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>128,2</b>	<b>731,0</b>
	<b>Обед (ОВЗ, льготники, ГПД, 2 смена)</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
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	<b>Итого</b>	<b>733</b>	<b>26,3</b>	<b>35,2</b>	<b>56,5</b>	<b>813,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,3</b>	<b>55,5</b>	<b>184,6</b>	<b>1544,1</b>
	<b>Седьмой день</b>					
	<b>Завтрак ( 1 смена )</b>					
сб.96г № 416	Котлеты, биточки особые	100	14,9	21,2	13,8	307,0
сб.96 № 469	Макароны отварные	150	9,2	10,5	35,3	231,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
Таб.	Сыр порционнo	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>500</b>	<b>31,9</b>	<b>37,3</b>	<b>84,6</b>	<b>742,1</b>
	<b>Обед (ОВЗ, льготники, ГПД, 2смена)</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	150	3,8	6,0	30,4	222,0
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>770</b>	<b>23,5</b>	<b>25,2</b>	<b>108,3</b>	<b>761,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,4</b>	<b>62,5</b>	<b>192,9</b>	<b>1503,3</b>
	<b>Восьмой день</b>					
	<b>Завтрак ( 1 смена )</b>					
Сб.96г.№ 262	Каша рисовая молочная с масл.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
ТТК№138	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
	<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>16,3</b>	<b>22,9</b>	<b>100,0</b>	<b>672,3</b>
	<b>Обед (ОВЗ,льготники,ГПД, 2 смена )</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	150	4,8	10,2	32,8	245,8
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>770</b>	<b>33,05</b>	<b>47,2</b>	<b>101,2</b>	<b>930,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,3</b>	<b>70,1</b>	<b>201,2</b>	<b>1602,8</b>
	<b>Девятый день</b>					
	<b>Завтрак ( 1 смена )</b>					
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	150/20	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>500</b>	<b>40,0</b>	<b>36,6</b>	<b>131,3</b>	<b>864,1</b>
	<b>Обед (ОВЗ,льготники,ГПД, 2 смена )</b>					
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. № 463	Каша гречневая гарнирная	150	4,5	6,8	22,4	171,0
	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>770</b>	<b>31,2</b>	<b>37,7</b>	<b>136,0</b>	<b>835,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,2</b>	<b>74,3</b>	<b>267,3</b>	<b>1699,8</b>
	<b>Десятый день</b>					
	<b>Завтрак ( 1 смена )</b>					
ТТК 197	Котлета куриная ( филе)	100	14,5	15,3	7,0	223,0

сб.96г. № 469	Макароны отварные	150	5,2	6,0	35,3	221,0
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>580</b>	<b>23,3</b>	<b>21,6</b>	<b>86,1</b>	<b>638,0</b>
	<b>Обед (ОВЗ, льготники, ГПД, 2 смена)</b>					
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	21,06	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>52,7</b>	<b>58,3</b>	<b>184,6</b>	<b>1385,7</b>
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю</b>		<b>54,8</b>	<b>64,1</b>	<b>206,1</b>	<b>1547,1</b>
	<b>Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели</b>		<b>55,04</b>	<b>62,9</b>	<b>208,7</b>	<b>1506,9</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 СанПиН 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 2004 г.
- 2) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области.



г Екатеринбург 2006 г

- 3) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть
- 5) Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «ДеЛи принт» 2011г. г.Москва
- 6) Техничко-технологические карты (ТТК)
- 7) Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и школ – интернатов. Пермь 2021

**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
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (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

Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо (говядина II кат.)	17		
		Рыба (треска)	17,5		
		Сыр	12,5		
		Яйцо куриное	22		
		Мясо говядина	83		
		Рыба (треска)	105		
		Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
				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		



Фрукты свежие	100	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 консервированные	200

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

Инженер - технолог

Р.Р.Владельщикова