

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Основное двухнедельное меню
для детей в возрасте от 12 лет и старше (5-11 классы),
детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей
и детей, состоящих на учёте у фтизиатра,
обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении
(горячий завтрак)
(стоимость каждого варианта 111-01 руб)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8.) изготовление продукции производится в соответствии с технико - технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными директором организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2012 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ($\pm 5\%$), при этом средний показатель за неделю соответствует норме 20-25% (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 3). Объемы порций и суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 1 и 3).

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
362/04	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	100/10	11,1	10,2	20,7	222
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на молоке)	200/7	5	9,6	27	192
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
	ИТОГО:		19,4	20,7	84,4	582
	Суммарный объем завтрака:	573				

ДЕНЬ 2

ТТК № 201	Жаркое из птицы с овощами (филе)	120	10,3	12	4,3	151
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		19,9	20,3	83,6	583
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 3

422/02	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
ТТК № 205	Плов из птицы (филе)	200	12,6	12,2	30,2	264
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		18,3	20,5	80,5	563
	Суммарный объем завтрака:	557				

ДЕНЬ 4

ТТК № 204	Котлета Волжская из птицы с сыром (филе)	120	7,5	11	6,9	180
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	180	9,1	8,2	40,1	250
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		20,5	20,3	84	600
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 50	Гуляш из птицы (филе, соус томатный)	150	9,1	10,8	3,9	126
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,3	8,4	36	291
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
	ИТОГО:	19	20,1	84	610	
	Суммарный объем завтрака:	583				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 20-25%:

19,42	20,38	83,30	587,60
18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

ДЕНЬ 6

ТТК № 202	Суфле творожное со сметаной	100/10	10,4	9,5	14,3	228
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на молоке)	200/7	5,8	9,6	28	190
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
	ИТОГО:	19,8	20,1	77,1	577	
	Суммарный объем завтрака:	562				

ДЕНЬ 7

422/02	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
ТТК № 95	Макаронник с птицей (из филе)	200	13,8	12,2	33,2	310
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:	19,5	20,5	83,5	609	
	Суммарный объем завтрака:	557				

ДЕНЬ 8

ТТК № 203	Котлета рыбная с рубленным яйцом (филе минтая)	120	11,5	5,8	12	152
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	180	4,7	13	25,8	225
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:	19,5	19,7	74,8	545	
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 9

97/04	Сыр (порциями)	20	2,7	3,3	0	41
ТТК № 57 № 601-III/04	Бефстроганов из птицы (филе, соус сметанный с томатом)	120	7,3	8,1	3,1	101
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,3	8,4	36	291
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
	ИТОГО:	20	20,8	78,7	614	
	Суммарный объем завтрака:	576				

ДЕНЬ 10

ТТК № 206	Зразы ленивые из птицы по-белорусски (филе)	120	12,4	13,4	19,5	274
336/12	Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты)	180	3,7	5,7	16,9	135
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:	19,6	20	79,2	595	
	Суммарный объем завтрака:	550				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 20-25%:

19,68	20,22	78,66	588
18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680