Самарцева Марина Владимировна

Подписан: Самарцева Марина Владимировна
DN: C=RU, S=Свердловская область, L=г. Каменск-Уральский, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ"", СНИЛС=01524091003, ИНН=661213173935, E=45204@mail.ru, G=Марина Владимировна, SN=Самарцева, CN=Самарцева Марина Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.08 15:28:45+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Согласованно:
Руководителем общеобразовательного учреждения школы № 22
_____

Утверждаю:
Директор ООО "Школьник"
_____ В.Л ГОРБУНОВ

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ № 22 НА 2023 -2024г год

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	Первый день					
	Завтрак					
413/96г	Шницель натуральный рубленый	90	12,8	14,4	14,3	325,7
149/1996	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,8	36,6	181,4
375/2011г	Чайный напиток с сахаром с лимоном	207	0,26	0,04	15,2	69,44
348/2012г	Соус томатный	50	0,6	2,1	4	37
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	532	20,56	21,64	85,1	687,64
	Обед					
124/04г	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,25	5,8	30,4	104
260/2011г	Гуляш	125	14,92	16,8	4	221
516/04г	Макароны отварные с маслом слив.,	150	4,6	3,8	19,6	150
ТТк № 11а	Компот из ягод "С" (замороженных)	200	0,2	0,08	17,4	69,44
ТТк№5/99	Булочка с корицей	50	3,96	9,02	45	218
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	820	28,33	35,8	131,4	836,54
	Итого за день:		48,89	57,44	216,5	1524,2
	Второй день					
	Завтрак					
262/1996	Каша молочная с маслом сливочным	210	12	12,85	43	342
383/2011г	Какао с молоком сгущеным	200	4,18	4,33	25,4	57,6
акт к.о	Фрукт свежий (банан)	215	4	3,12	17,25	116
хл.цех	Хлеб с каротином	30	2,4	0,3	15	74,1
	Итого:	655	22,58	20,6	100,65	589,7
	Обед					
110/2004г	Борщ из св.капусты со сметаной	260	2,75	4,3	27,6	136
ТТк № 1а	Бедро куриное отварное	100	14	15,3	0	236
ТТк № 17	Булгур с овощами	150	8,17	7,5	61,1	316
ТТК №2	Напиток витамин.,"Витошка"	200			19	80
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	745	27,32	27,4	122,7	828
	Итого за день:		49,9	48	223,35	1417,7

	Третий день					
	Завтрак					
19/5/11г	Суфле творожное со сгущ.,молоком	180	15,4	17,9	19,8	212
591/1996г	Кисель плодово ягодный	200	0	0	42,2	162
хл.цех	Булочка к чаю	100	4	4,2	35	157
хл.цех	Хлеб с каротином	30	4,6	0,6	16	75
	Итого:	510	24	22,7	113	606
	Обед					
143/2004	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	3,9	19,9	100
ТТК№20	Рыбка под сырной корочкой	100	18	14	22,5	295
ТТк№176/02	Пюре картофельное	150	5,3	11,3	39,4	298
388/2011г	Напиток из шиповника "С"	200	0,68	0,28	20,7	88,2
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74
	Итого:	735	29,08	29,78	117,5	855,2
	Итого за день:		53,08	52,48	230,5	1461,2
	Четвертый день					
	Завтрак					
301/2011г	Птица (филе куриное) тушеная	120	12	13,4	4,8	220
1/3/11г	Картофель отварной с маслом слив.,	150	7,2	5,6	47,2	180
ТТк №2	Кофейный напиток с сахаром	200	0,25	0	20,14	78,6
7/2011г	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117
	Итого:	520	25,48	22,67	86,98	595,6
	Обед					
116/2011г	Суп с крупой и томатом со сметаной	260	6,95	9,3	27,7	178,3
335/2021г	Запеканка капустная с мясом	200	18,5	19,3	10	487
631/2004г	Компот из свежих плодов "С"	200	0,2	0,2	26,3	128
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,8	0,6	60	120
	Итого:	730	30,45	29,4	124	913,3
	Итого за день:		55,93	52,07	210,98	1508,9
	Пятый день					
	Завтрак					
табл 24/96г	Помидоры свежие порциями	60	0,75	0,1	3,6	17,26
541/2004г	Рагу овощное	150	6,45	7,87	42,5	220,4
424/96г	Биточки паровые	100	10,35	13,28	8,02	263
хл.цех	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15	74
ТТк № 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	540	19,92	21,57	84,12	634,66
	Обед					
135/2004г	Суп из овощей со сметаной	260	2,45	5,9	22,75	215
330/96г	Шницель рыбный	90	16,8	15,6	26,7	225
308/2011г	Сложный гарнир (фасоль отв.,с томатом,	100	8,45	5,8	38,91	145,4
156/2021г	смесь овощная "Витаминная")	50	1,47	0,08	4,7	39,3
375/377/11г	Чайный напиток с лимоном сахаром	207	0,26	0,04	15	62
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
Пром.пр	Зефир	20	0,13	0	0	71
	Итого;	762	31,86	27,72	123,06	831,8
	Итого за день:		51,78	49,29	207,18	1466,5
	Шестой день					

	Завтрак					
табл24/96г	Огурцы свежие порциями	60	0,8	6,2	5,8	132
340/2004г	Омлет натуральный с маслом слив.	210	15,08	11,88	3,7	278
12/2011г	Гамбургер с отваной говядиной	95	10,83	6,08	67,7	210,7
ТТК 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого:	565	26,78	24,18	92,2	680,7
	Обед					
171/2004	Суп-пюре из картофеля	250	6,56	6,64	31,6	210,2
403/1996г	Плов с мясом	200	21	26	28,7	250
пром.пр	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	20,2	86,6
767/2004г	Булочка ванильная	50	2,15	4,4	37,4	273,5
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	735	33,11	37,54	132,9	880,3
	Итого за день:		59,89	61,72	225,1	1561
	Итого средняя пищевая и энергетичес кая ценность в день за первую неделю					
	Завтрак:		**23,8**	**21,8**	**93,8**	**626,5**
	Обед:		**29,5**	**31,6**	**124,3**	**863,5**
	Итого за день:		**53,3**	**53,4**	**218,1**	**1490**
	Седьмой день					
	Завтрак					
376/1996г	Поджарка	100	12,9	15,04	2,08	227,2
517/2004г	Макароны отварные с овощами	150	5,9	6	68,1	237,4
ТТк№2	Напиток кофейный с сахаром	200	0,25		20,14	78,6
3/2011г	Бутерброд с сыром	50	4,8	4,6	11,4	109
	Итого:	500	23,85	25,64	101,72	652,2
	Обед					
102/2011г	Суп картофельный с фасолью	250	5,5	5,3	16,54	248,3
422/1996г	Тефтели (с соусом)	120	13,67	15,94	38,9	219
149/1996г	Каша гречневая вязкая	150	5,08	5,6	32,4	235
ТТК №11а	Компот из клубники "С"	200	0,2	0,08	17,42	69,44
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	60
	Итого:	755	26,85	27,22	120,26	831,74
	Итого за день:		50,7	52,86	221,98	1483,9
	Восьмой день					
	Завтрак					
табл24/96г	Помидоры свежие порциями	60	0,72	0,12	3,6	14,4
ТТк№ 2/15	Котлеты куриные рубленые	90	16,3	9,4	13,8	199,8
ТТк176/02	Пюре картофельное	150	5,33	11,33	35,8	298
375/377/11	Чайный напиток с лимоном с/с	200	0,26	0,04	15	62
	Хлеб с каротином	30	2,4	0,3	15	74,4
	Итого:	530	25,01	21,19	83,2	648,6
	Обед					
134/2004г	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,6	5,4	19,4	136
241/2011г	Мясо отварное	90	18,25	14,37	0	143,3
ТТк № 32	Рис с овощами с кукурузой	150	3,29	7,13	51,86	375,5
Пром.пр.	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	33,9	94,6
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1

	Итого:	735	27,44	27,4	120,16	823,5
	Итого за день:		52,45	48,59	203,36	1472,1
	Девятый день					
	Завтрак					
7/2011г	Бутерброд горячий с сыром	70	2,25	3,71	15,6	121,8
ТТк№50/2003г	Котлета "Богатырская"	100	12,31	10,18	23,7	203,2
ТТк№25	Горошница	180	10,8	8,46	45	360
375/377/11г	Чайный напиток с лимоном	207	0,26	0,04	15	62
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	592	27,92	22,69	114,3	821,1
	Обед					
табл24/96г	Огурцы свежие порциями	100	1,2	9,99	9,17	132
ттк от 23.01.23	Крем-суп сырный (с гренками)	260	12,88	17,37	15,4	338,7
56/2003г	Голубцы " любительские"	180	15,67	9,91	125,5	349
ТТк №2	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	810	32,05	37,57	184,07	973,8
	Итого за день:		59,97	60,26	298,37	1794,9
	Десятый день					
	Завтрак					
297/1996г	Запеканка творожная со сгущ.,молоком	180	17,3	15,41	23,5	246
591/1996г	Кисель "С"	200	0	0	42,2	165
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
молокозавод	Йогурт десертный	125	4	3,12	17,3	116
Пром.пр.	Зефир	20	0,13	0	0	71
	Итого:	560	23,73	18,83	98	672,1
	Обед					
111/2021г	Солянка сборная рыбная	250	8,35	11,41	32,55	133,1
430/2004г	Печень жареная	90	12,6	13,2	13,39	321
508/2004г	Каша рассыпчатая пшеничная	150	5,7	4,38	35,2	213,7
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,3	0,3	15	74,1
388/2011г	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,7	88,2
	Итого:	725	29,63	29,57	116,84	830,1
	Итого за день:		53,36	48,4	214,84	1502,2
	Одиннадцатый день					
	Завтрак					
ТТк№1/15г	Фрикадельки из филе куриного	100	14,35	15,26	18,02	343
516/2004г	Макароны отварные с маслом слив.,	150	5,19	4,51	51,45	209,6
хл.цех	Хлеб с каротином	50	4	0,5	25	123
ТТк№2	Напиток кофейный с сахаром	200	0,25	0	20,14	78,6
	Итого:	500	23,79	20,27	114,61	754,2
	Обед					
169/2004г	Суп-пюре из овощей (с гренками)	260	6	6,04	26,67	184
390/96г	Мясо тушеное	100	10,66	14,94	4,24	106
ТТк № 17	Булгур с овощами	150	6,8	6,24	59,25	324,4
хл.цех	Хлеб витаминизированный	70	4,6	0,6	30	148,2
ТТк№11а	Компот из ягод (замороженных) "С"	200	0,2	0,08	17,4	69,4
	Итого:	780	28,26	27,9	137,56	832
	Итого за день:		52,05	48,17	252,17	1586,2

	Двеннадцатый день					
	Завтрак					
262/1996г	Каша молочная с маслом сливочным	210	6	10,85	42,95	294
ТТк № 73/03г	Пицца с мясом	100	13,36	12,63	25,88	271
ТТк № 134	Чайный напиток с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
акт к.о	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	4,7	70,5
хл.цех	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15	74,1
	Итого:	640	22,13	24,2	103,53	769,6
	Обед					
132/2004г	Рассольник Ленинградский со смет	260	9,3	6,59	30,1	136
430/1996г	Запеканка картофельная с мясом	243	20,32	22,67	48,5	528
хл.цех	Хлеб витаминизированный	35	2,4	0,3	15	74,1
699/2004г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	24,2	106
	Итого:	738	32,22	29,56	117,8	844,1
	Итого за день:		54,35	53,76	221,33	1613,7
	Итого средняя пищевая и энергетичес кая ценность в день за вторую неделю:					
	Завтрак:		**24**	**22**	**101**	**707**
	Обед:		**29**	**29,8**	**133**	**855**
	Итого за день:		**53**	**51,8**	**234**	**1562**
	Итого средняя пищевая и энергетичес кая ценность в день за две недели:					
	Завтрак:		**23,8**	**22**	**97**	**667**
	Обед:		**29**	**30,7**	**128,6**	**859,5**
	Итого за день:		**52,8**	**52,7**	**225,6**	**1526,5**

Информационная справка:

В питании используются йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота витамин "С", витаминизированный напиток " Витошка".

Столовые работают на овощных и мясных полуфабрикатах (картофель, овощи очищенные в вакумной упаковке, мясо бескостное крупный кусок). Овощи после первого марта каждого года используются только после термической обработки.

Молоко массовая доля жира 2,5% и не более 3,5%. Творог массовая доля жира не более 9%. Сметана массовая доля жира не более 15%. Молочные продукты используются только после термической обработки.

Содержание белков, жиров, углеводов при составлении меню выдержано примерно в соответствии 1/1/4.

Рацион завтраков и обедов составлен из расчета 25% и 35% соответственно от суточной потребности в пищевых веществах и энергетической ценности с рекомендациями по составлении меню СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обущающихся в общеобразовательных учреждениях, учереждениях начального и среднего профессионального образования"

При изменении (повышении или снижении) цен на пищевые продукты и полуфабрикаты выход каждого блюда может быть уменьшен или увеличен при условии сооблюдения общей массы блюд.

Исользованы сборники технологических нормативов:

1)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство "Хлебпродинформ" г.Москва 2004г

2)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской обл.,

г.Екатеринбург 2006г.
3)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" г.Москва 1996г. Часть1.
4)Сборник рецептур блюд и кулинарных изднлий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпроминформ" г.Москва 1997г часть2.
5)Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "ДеЛи принт" г.Москва" 2011г
6)Технико- технологические карты (ТТК)

Зам.директора ООО"Школьник" Н.И Коршова