

«Согласовано»
 Главный Государственный санитарный врач
 по городу Череповцу, Череповецкому, Шекснинскому,
 Кадауйскому, Устюженскому, Бабаевскому,
 Чагодощенскому районам
 Л.Ш.Петрова
 от "19" "08" 2020 года

«Согласовано»
 Директор МАОУ СОШ
 от " " 2020г.



«Утверждаю»
 Директор МАУ «Центр социального питания»
 Вершинина Т.А.
 от "19" "08" 2020 года

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ ОВЗ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
 С 01.09.2020 года по 31.12. 2020 года осенне - зимний период (горячие завтраки и обеды для учащихся с 7 до 11 лет)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Первый день:																	
ЗАВТРАК:																	
311/2004	Каша молочная пшеничная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33			
ТТК № 445	Бутерброд с сыром и маслом	10\5\20	2,35	8,12	15,52	141,1	0,05	0	0,04	0	9,9	27,5	10,2	0,47			
ТТК № 456	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,28	0	25,91	99,18	0,03	2,8	0	0	6,18	9,4	3,24	0,85			
	Батон «Нарезной» йодированный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,05	0	0	0	7,5	25,5	9,9	0,45			
ОБЕД:																	
ТТК № 459	Огулец свежий (порционно)	60	0,6	0,6	3,78	18,12	0,018	63	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54			
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	3,94	12,1	112,04	0,07	5,56	0	0	15,88	72,27	20,2	1,01			
ТТК № 486, 600/2004	Колбаски из курицы "Школьные" с соусом сметанным	100	13,7	13,3	12,6	255,2	0,1	0	0	0	42,3	141,8	22,4	1,2			
516/2004	Макаронны отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68			
ТТК № 114	Напиток из клюквы	200	0,1	0	24,9	97	0,01	40	0	0	17,36	2,75	6,44	0,23			
	Хлеб Дарницкий йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26			
	Итого энергетич. ценность:		42,92	40,28	210,11	1427,03	0,678	111,78	0,09	0	258,61	570,85	161,11	9,02			
Второй день:																	
ЗАВТРАК:																	
311/2004	Каша молочная манная	200	3,5	8,27	25,9	192,03	0,02	0,9	0,02	0	185,02	168,7	32,8	1,74			

1\2004	Бутерброд с маслом	5\30	2,35	8,12	15,52	141,1	0,05	0	0,04	0	9,9	27,5	10,2	0,47
ТТК № 457	Чай "Витаминный" с лимоном	200	0	0	20,1	80,2	0	3,5	0	0	1,9	1,4	0,5	0,1
	Батон «Нарезной» йодированный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,05	0	0	0	7,5	25,5	9,9	0,45
	ОБЕД:													
ТТК № 459	Помидор свежий (порционно)	60	0,6	0,6	3,78	18,12	0,036	15	0	0	8,4	15,6	12	0,84
110\2004	Борщ с капустой и картофелем	250	5,78	3,86	11,42	106,05	0,04	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
ТТК № 312	Фрикадельки в соусе (говядина)	100	8,55	12,2	11,05	215,6	0,05	0,81	0,03	0	20,58	48,2	13,1	1,15
297\2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	5,43	51,28	311,58	0,37	0	0,02	0	53,44	223,07	73,17	5,97
705\2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0	60	0	0	7,15	6,15	2,57	0,12
	Хлеб Дарницкий йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
Итого энергетическая ценность:			37,95	39,97	203,51	1352,48	0,716	87,54	0,11	0	337,14	647,29	201,52	13,19

Третий день:

Третий день:														
	ЗАВТРАК:													
31.11/2004	Каша молочная пшеничная	200	6,85	8,76	34,08	272,4	0,02	0,36	0,01	0	154,2	48,3	42,4	1,98
3\2004	Бутерброд с сыром	10\30	4,9	3,6	15,42	111	0,05	0,78	0	0	111,5	79,9	15,5	0,56
685/2004	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	2,52	1,39	0,76	0,04
	Батон «Нарезной» йодированный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,05	0	0	0	7,5	25,5	9,9	0,45
	ОБЕД:													
ТТК № 410	Свекла отварная (порционно)	60	1,02	0,12	6	26,4	0,01	2,16	0	0	9,6	5,4	6,1	0,47
132/2004	Рассольник «Ленинградский»	250	5,88	3,94	18,23	139,39	0,07	6,36	0	0	17,59	75,15	18,27	1,26
451/2004,	Котлета (говядина) с соусом	100	14,25	19,88	13,99	294,05	0,06	0	0,3	0	14,09	133,16	18,99	1,85
601/2004	Сметанным с томатом													
511/3/2004	Рис отварной	180	4,4	4,8	50,2	262,7	0	0	0	0	15,7	57,9	12,4	1,1
701/2004	Напиток вблочный	200	0,28	0	25,91	99,18	0,01	2,08	0	0	18,9	19,8	3,24	0,85
	Хлеб Дарницкий йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		44,36	42,59	218,31	1449,41	0,37	11,74	0,31	0	368,48	513,3	155,22	9,82

Четвертый день:

Четвертый день:														
ЗАВТРАК:														
311/2004	Каша молочная геркулесовая	200	5,6	10,4	26,4	230	0,02	0,9	0,02	0	190,8	151	174,4	0,9
ТТК № 445	Бутерброд с сыром и маслом	10\5\20	2,05	6,12	15,52	125,08	0,05	0	0,04	0	9,9	27,5	10,2	0,47
ТТК № 445	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,28	0	25,91	99,18	0,03	2,8	0	0	6,18	9,4	3,24	0,85
	Батон «Парезной» йодированный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,05	0	0	0	7,5	25,5	9,9	0,45
ОБЕД:														

ТТК № 459	Огурец свежий (порционно)	60	0,6	0,6	3,78	18,12	0,018	63	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,94	3,86	9,36	99,19	0,06	12,96	0	0	32,08	63,86	18,54	1,14
ТТК № 209, 600/2004	Шницель рыбный "Диетический" с соусом сметанным	100	10,42	13,3	14,37	259,44	0,08	0,1	0,2	0	32,9	38,7	10,8	0,4
520/2004	Пюре картофельное	180	3,83	4,42	28,36	185,79	0,12	11,88	0,025	0	51,67	104,74	34,92	1,26
707/2004	Сок натуральный яблочный	200	0	0	24	96	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
Итого энергетическая ценность:			35,5	40,19	188,56	1306,6	0,528	95,64	0,285	0,2	375,71	526,7	306,06	10,07

Пятый день:

ЗАВТРАК:														
311/2004	Каша молочная пшенная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	2,35	8,12	15,52	141,1	0,05	0	0,04	0	9,9	27,5	10,2	0,47
ТТК № 458	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,1	0	16,2	65,1	0	15	0	0	6	14,5	2,7	0,1
	Батон «Нарезной» йодированный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,05	0	0	0	7,5	25,5	9,9	0,45
ОБЕД:														
ТТК № 459	Помидор свежий (порционно)	60	0,6	0,6	3,78	18,12	0,036	15	0	0	8,4	15,6	12	0,84
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	2,5	21	120	0,14	18,4	0,02	0	43,3	109,3	36,15	1,93
498/2004, ТТК № 380	Котлета рубленая из кур с соусом молочным	100	11,59	13,44	12,93	253,03	0,08	0,01	0,03	0	12,11	122,24	19,14	1,05
541/2004	Рагу овощное	180	4,4	9,9	33,7	229,8	0,1	11,6	0	0	45,5	85,2	40,8	1,6
704/2004	Напиток из кураги	200	0,17	0	23,52	89,14	0,01	3,05	0	0	7,35	25,9	2,18	0,15
	Хлеб Дарницкий йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
Итого энергетическая ценность:			39,49	44,94	200,01	1375,85	0,746	63,48	0,12	0	274,56	643,25	204,44	10,18

Шестой день:

ЗАВТРАК:														
311/2004	Каша молочная рисовая	200	5,7	8,3	24,1	194,5	0,02	0,8	0,01	0	185,6	179,1	34,25	1,88
3\2004	Бутерброд с сыром	10\30	4,9	3,6	15,42	111	0,05	0,78	0	0	111,5	79,9	15,5	0,56
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06	0	13,85	52,66	0	2	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Батон «Нарезной» йодированный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,05	0	0	0	7,5	25,5	9,9	0,45
ОБЕД:														
ТТК № 459	Огурец свежий (порционно)	60	0,6	0,6	3,78	18,12	0,018	63	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	3,94	12,1	112,04	0,07	5,56	0	0	15,88	72,27	20,2	1,01

ТТК № 408	Капуста тушеная с курой	200	11,7	10,6	15,1	202,7	0,1	27,5	0,5	0	104,3	164,3	29,1	2
ТТК № 260	Напиток из черной смородины	200	0,1	0	24,9	97	0	40	0	0	17,4	2,8	6,4	0,2
	Хлеб Дарницкий йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
Итого энергетическая ценность:			36,04	28,53	150,11	981,82	0,408	139,64	0,51	0	475,64	617,26	152,17	7,98

Седьмой день:

	ЗАВТРАК:													
311/2004	Каша молочная пшеничная	200	6,85	8,76	34,08	272,4	0,02	0,36	0,01	0	154,2	48,3	42,4	1,98
1\2004	Бутерброд с маслом	5\30	2,35	8,12	15,52	141,1	0,05	0	0,04	0	9,9	27,5	10,2	0,47
685/2004	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	2,52	1,39	0,76	0,04
	Батон «Нарезной» йодированный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,05	0	0	0	7,5	25,5	9,9	0,45
	ОБЕД:													
ТТК № 459	Помидор свежий (порционно)	60	0,6	0,6	3,78	18,12	0,036	15	0	0	8,4	15,6	12	0,84
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	5,78	3,86	11,42	106,05	0,04	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
375/2004	Гуляш из рыбы (минтай)	100	10,5	11	5,9	165,5	0,1	1,6	30,6	0	53,6	118,2	27,5	0,7
518/2004	Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,6	217,8	0,03	19,3	0,03	0	19,9	101,04	24,12	1,08
705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0	60	0	0	7,15	6,15	2,57	0,12
	Хлеб Дарницкий йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
Итого энергетическая ценность:			36,86	43,01	177,38	1259,26	0,426	103,59	30,68	0	306,42	474,85	176,73	8,03

Восьмой день:

	ЗАВТРАК:													
311/2004	Каша молочная манная	200	3,5	8,27	25,9	192,03	0,02	0,9	0,02	0	185,02	168,7	32,8	1,74
ТТК № 445	Бутерброд с сыром и маслом	10\5\20	2,05	6,12	15,52	125,08	0,05	0	0,04	0	9,9	27,5	10,2	0,47
ТТК № 456	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,28	0	25,91	99,18	0,01	2,08	0	0	6,18	12,3	3,24	0,85
	Батон «Нарезной» йодированный	30	2,22	0,87	15,42	75	0,05	0	0	0	7,5	25,5	9,9	0,45
	ОБЕД:													
ТТК № 459	Огурец свежий (порционно)	60	0,6	0,6	3,78	18,12	0,018	63	0	0	13,8	25,2	8,4	0,54
132/2004	Рассольник «Ленинградский»	250	5,88	3,94	18,23	139,39	0,07	6,36	0	0	17,59	75,15	18,27	1,26
498/2004,	Котлета рубленая из кур с соусом	100	11,59	13,44	12,93	253,03	0,08	0,01	0,03	0	12,11	122,24	19,14	1,05
601/2004	сметанным с томатом													
516/2004	Макароны отварные	180	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
ТТК № 233	Напиток из изюма	200	0,99	0	28,17	114,12	0,02	4	0	0	29,15	26,28	18,9	0,63
	Хлеб Дарницкий йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
Итого энергетическая ценность:			37,79	37,8	213,24	1379,58	0,488	76,35	30,7	0	309,32	598,59	157,47	8,93

Девятый день:

[illegible]

Десятый день:

[illegible]

Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюда используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюда из кур используется филе грудки цыпленка.
4. Блюда из кур проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу
5. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
6. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих овощей и фруктов, натуральных соков.
7. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб (батонны «Нарезные», хлеб «Дарницкий»), для приготовления блюда используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).
8. Для составления примерного циклического меню были использованы техник – технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
9. 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.
10. Меню составлено согласно СанПин 2.4.5.2409 – 08, Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 и сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004, 2015 года.
11. В целях соблюдения СанПин 2.4.5.2409 – 08 и в связи с отсутствием производственных столов с охлаждаемой поверхностью из меню исключены холодные закуски для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ в меню включены блюда из овощей, напитки из фруктов.

«Согласовано»:

Санитарный врач МАУ «ЦСП»

 /Круглова Т.Н.

Инженер - технолог МАУ «ЦСП»

 /Жабо С.В./

от «17» августа 2020 г.