

Главный Государственный санитарный врач

по городу Череповцу, Череповецкому, Шекснинскому,

Директор МАОУ СОШ

"Согласовано"

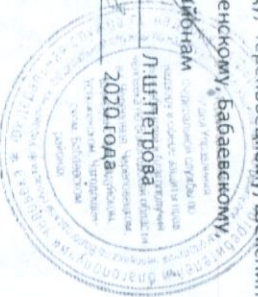
"Утверждаю"

Вершинина Т.А.

Чародощенському районунам

OT " 2020r.

14 08 2020 года



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА

с 01.09.2020 года по 31.12. 2020 года осенне - зимний период (горячие завтраки для учащихся в первую и во вторую смену с 7 до 11 лет)

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Первый день:																
	ЗАВТРАК:															
	1 смена															
311/2004	Каша молочная пшенная	200	6,8	8,9	32,5	265,8	0,1	0,0	0,0	0,0	16,9	66,8	27,7	1,3		
ТТК № 445	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\15	7,7	13,6	15,5	213,1	0,1	0,6	0,0	0,0	217,9	136,3	21,4	0,7		
ТТК № 211	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,9	21,4	119,3	0,1	0,4	0,0	0,0	93,2	95,0	12,4	1,4		
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,0	9,8	40,8	0,0	13,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2		
	Итого энергетическая ценность:		17,8	25,4	79,2	639,0	0,3	13,9	0,0	0,0	344,0	309,1	70,5	5,6		
	2 смена															
ТТК № 486	Колбаски из курицы "Школьные"	80	10,9	10,6	10,1	204,1	0,1	0,0	0,0	0,0	9,7	113,4	17,9	1,0		
516/2004	Макароны отварные	150	5,1	3,3	35,0	204,0	0,6	0,0	0,0	0,0	9,3	40,8	7,5	0,6		
707/2004	Сок натуральный яблочный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8		
	Хлеб Дарницкий йодированный	40	3,0	0,4	18,2	92,4	0,1	0,0		0,0	9,2	33,6	13,2	0,8		
	Итого энергетическая ценность:		19,1	14,3	87,2	596,6	0,7	4,0	0,0	0,2	42,2	201,8	46,6	5,1		
Второй день:																

ЗАВТРАК:															
1 смена															
ТТК № 301, 616/2004	Запеканка творожная «Диетическая» с шоколадным соусом	150	12,4	14,3	14,4	283,2	0,0	0,4	0,2	0,0	150,0	184,2	26,9	0,6	
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,4	8,1	15,5	141,1	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	27,5	10,2	0,5	
ТТК № 457	Чай "Витаминный" с лимоном	200	0,0	0,0	20,1	80,2	0,0	3,5	0,0	0,0	1,9	1,4	0,5	0,1	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	40,8	0,0	13,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2	
	Итого энергетическая ценность:		14,8	22,5	50,0	504,5	0,1	3,9	0,2	0,0	161,8	213,1	37,6	1,2	
2 смена															
ТТК № 412	Мясо тушеное с овощами	80	11,7	9,2	3,4	166,4	0,0	1,2	0,0	0,0	9,4	16,5	12,2	1,6	
541/2004	Рагу овощное	150	3,7	8,3	28,1	191,5	0,1	9,7	0,0	0,0	37,9	71,0	34,0	1,4	
ТТК № 260	Напиток из черной смородины	200	0,1	0,0	24,9	97,0	0,0	40,0	0,0	0,0	17,4	2,8	6,4	0,2	
	Хлеб Дарницкий йодированный	40	3,0	0,4	18,2	92,4	0,1	0,0		0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	
	Итого энергетическая ценность:		18,5	17,8	74,6	547,3	0,2	50,8	0,0	0,0	73,8	123,9	65,9	3,9	

[illegible]

1 смена																
ТТК №209	Шницель рыбный "Диетический"	80	8,2	10,6	11,5	207,5	0,1	0,5	0,0	0,0	49,4	67,1	43,5	0,5		
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	3,7	23,6	154,8	0,1	9,9	0,0	0,0	43,1	87,3	29,1	1,1		
	Хлеб Дарницкий йодированный	40	3,0	0,4	18,2	92,4	0,1	0,0		0,0	9,2	33,6	13,2	0,8		
ТТК № 456	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	25,9	99,2	0,0	2,8	0,0	0,0	6,2	9,4	3,2	0,9		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	40,8	0,0	13,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2		
	Итого энергетическая ценность:		18,3	18,4	112,7	749,5	0,4	36,1	0,0	0,0	167,0	295,7	127,1	6,4		
2 смена																
ТТК №209	Шницель рыбный "Диетический"	80	8,2	10,6	11,5	207,5	0,1	0,5	0,0	0,0	49,4	67,1	43,5	0,5		
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	3,7	23,6	154,8	0,1	9,9	0,0	0,0	43,1	87,3	29,1	1,1		
	Хлеб Дарницкий йодированный	40	3,0	0,4	18,2	92,4	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8		
ТТК № 456	Чай "Витаминный" с яблоком	200	0,3	0,0	25,9	99,2	0,0	2,8	0,0	0,0	6,2	9,4	3,2	0,9		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	40,8	0,0	13,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2		
	Итого энергетическая ценность:		18,3	18,4	112,7	749,5	0,4	36,1	0,0	0,0	167,0	295,7	127,1	6,4		

Пятый день:

ЗАВТРАК:																
1 смена																
498/2004	Котлета рубленая из кур	80	10,9	10,6	10,1	204,1	0,1	0,0	0,0	0,0	9,7	113,4	17,9	1,0		
516/2004	Макароны отварные	150	5,1	3,3	35,0	204,0	0,6	0,0	0,0	0,0	9,3	40,8	7,5	0,6		
ТТК № 458	Чай "Витаминный" с апельсин	200	0,1	0,0	16,2	65,1	0,0	15,0	0,0	0,0	6,0	14,5	2,7	0,1		
	Хлеб Дарницкий йодированный	40	3,0	0,4	18,2	92,4	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8		
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,0	9,8	40,8	0,0	13,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2		
	Итого энергетическая ценность:		19,6	14,3	89,2	606,5	0,8	28,0	0,0	0,0	50,2	213,3	50,3	4,6		
2 смена																
498/2004	Котлета рубленая из кур	80	10,9	10,6	10,1	204,1	0,1	0,0	0,0	0,0	9,7	113,4	17,9	1,0		
516/2004	Макароны отварные	150	5,1	3,3	35,0	204,0	0,6	0,0	0,0	0,0	9,3	40,8	7,5	0,6		
ТТК № 458	Чай "Витаминный" с апельсин	200	0,1	0,0	16,2	65,1	0,0	15,0	0,0	0,0	6,0	14,5	2,7	0,1		
	Хлеб Дарницкий йодированный	40	3,0	0,4	18,2	92,4	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8		
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,0	9,8	40,8	0,0	13,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2		
	Итого энергетическая ценность:		19,6	14,3	89,2	606,5	0,8	28,0	0,0	0,0	50,2	213,3	50,3	4,6		

	Итого энергетическая ценность:		19,6	14,3	89,2	606,5	0,8	28,0	0,0	0,0	50,2	213,3	50,3	4,6
Шестой день:														
	ЗАВТРАК:													
	1 смена													
311/2004	Каша молочная рисовая	200	6,9	8,9	33,1	271,6	0,0	0,4	0,0	0,0	118,1	67,2	43,8	2,5
ТТК № 445	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\15	7,7	13,6	15,5	213,1	0,1	0,6	0,0	0,0	217,9	136,3	21,4	0,7
693/2004	Какао с молоком	200	2,7	3,9	21,0	142,3	0,1	0,5	0,0	0,4	205,3	198,4	24,8	1,0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	40,8	0,0	13,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого энергетическая ценность:		17,7	26,4	79,4	667,8	0,2	14,5	0,0	0,4	557,3	412,9	99,0	6,4
	2 смена													
ТТК № 408	Капуста тушеная с курой	200	11,7	10,6	15,1	202,7	0,1	27,5	0,5	0,0	104,3	164,3	29,1	2,0
707/2004	Сок натуральный яблочный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб Дарницкий йодированный	40	3,0	0,4	18,2	92,4	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Итого энергетическая ценность:		14,8	11,0	57,3	391,1	0,1	31,5	0,5	0,2	127,5	211,9	50,3	5,6
Седьмой день:														
	ЗАВТРАК:													
	1 смена													
ТТК № 301	Запеканка творожная «Диетическая» с молоком ступенным	150	12,4	14,3	14,4	283,2	0,0	0,4	0,2	0,0	150,0	184,2	26,9	0,6
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,4	8,1	15,5	141,1	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	27,5	10,2	0,5
685/2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,6	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	1,4	0,8	0,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,0	9,8	40,8	0,0	13,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого энергетическая ценность:		15,1	22,5	53,3	515,6	0,1	13,4	0,2	0,0	178,4	224,1	46,9	3,3
	2 смена													
ТТК № 301	Запеканка творожная «Диетическая» с молоком ступенным	150	12,4	14,3	14,4	283,2	0,0	0,4	0,2	0,0	150,0	184,2	26,9	0,6
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,4	8,1	15,5	141,1	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	27,5	10,2	0,5
685/2004	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,6	50,5	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	1,4	0,8	0,0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,0	9,8	40,8	0,0	13,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого энергетическая ценность:		15,1	22,5	53,3	515,6	0,1	13,4	0,2	0,0	178,4	224,1	46,9	3,3

Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюд 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 (батоны «Нарезные», хлеб «Дарницкий»), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).
8. Для составления примерного циклического меню были использованы технико – 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»:

Технологи МАУ «ЦСП»



/ Жабо С.В./



/ Ильина Д.Ю./

от «14» августа 2020 г.