

СОГЛАСОВАНО
 РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
 УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 33

Средняя школа № 33
 30 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 ООО «КРАСНОГОРСКОЕ АЛ»
 М.И.КОВАЛЬ.
 «28» августа 2024г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2024-2025 ГОД.**

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Первый день						
Завтрак (ОВЗ, льготники)						
333 Сб 04г. шк	Макаронные изделия отварные с сыром	230	15,6	12,8	49,3	379,0
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
Хлеб.цех	Булочка к чаю	100	12,3	10	54,4	240
	Итого	560	30,4	23,1	133,7	751,1
Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)						
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.96.№4 01	Гуляш из свинины	150	14,9	28,9	29,0	309,0
сб.96г. № 464	Каша гречневая гарнирная	180	5,4	8,2	26,9	205,2
ТТК 11а	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,5
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	850	27,2	43,2	115,2	833,4
	Итого за день		57,6	66,3	248,9	1584,5
Второй день						
Завтрак (ОВЗ, льготники)						
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	200/20	29,4	24,2	27,4	448,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
Таб.	Фрукты	100	1,1	-	13,8	61,9
	Итого	557	33,1	24,6	71,4	645,0
Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)						

Сб96г. № 128	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	6,4	8,7	13,4	115,0
Сб.97г № 479	Биточек по-белорусски	100	7,9	10,4	18,9	205,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
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
	Итого	800	25,3	32,0	124,1	852,7
	Итого за день		58,4	56,6	195,5	1497,7
	Третий день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
Таб.	Сыр порционно	15	3,9	3,9	4,0	35,0
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
сб.96г. № 642	Какао на молоке	200	3,8	7,0	24,8	150,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	580	22,3	30,0	98,4	640,4
	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
сб.96г. № 110	Борщ из св. капусты со сметаной	260	3,2	5,4	26,3	112,2
ТТК 1а	Бедро куриное отварное	100	12,2	13,1	17,4	210,0
ТТК 36	Рис, припущенный с овощами	200	5,0	7,7	20,8	194,0
ТТК 2	Напиток «Витошка »	200	-	-	19,0	80,0
	Хлеб витаминиз.	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	820	25,1	26,9	112,3	739,9
	Итого за день		47,4	56,9	210,7	1380,3
	Четвертый день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
Таб.	Огурец свежий порц	100	0,8	-	2,6	14,0
ТТК 197	Котлета куриная (филе)	100	14,5	15,3	7,0	223,0
сб.96г. № 469	Макароны отварные	180	6,2	7,2	42,3	265,2
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
	Итого	610	24,0	22,8	81,9	634,3

	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
сб.96г № 167	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/30	4,7	7,8	30,9	158,7
ТТК 195	Гуляш из филе куриного	150	17,6	14,5	4,7	221,0
ТТК17	Булгур с овощами	180	9,7	9	73,3	379,2
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
	Итого	870	36,9	32,0	165,3	1014,6
	Итого за день		60,9	54,8	247,2	1648,9
	Пятый день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
Таб.	Фрукты	100	1,1	-	13,8	61,9
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
	Итого	600	33,7	47,8	94,5	759,0
	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
сб.21г. № 128	Суп – лапша домашняя с мясом(птица)	250/25	10	15,4	44,5	357
Сб.96№4 03	Плов из свинины	300	11,9	25,3	32,2	509
ТТК 185	Напиток из шиповника с лимоном	200	-	-	16,29	67,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминиз.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Итого	835	41,2	41,	132,0	1078,5
	Итого за день		74,9	89,1	226,5	1837,5
	Шестой день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
сб.96г№ 416	Котлеты, биточки особые	100	14,9	21,2	13,8	307,0
Сб.2004г. №517	Макароны с овощами	180	5,9	6,0	68,1	237,4
Сб.96г.№ 591	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	42,2	162,0
Дели Принт	Горячий бутерброд	50	6,03	3,7	14,8	117,0

11№7						
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	560	29,1	31,2	153,9	897,5
	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
сб.96г. № 138	Суп картофельный с бобовыми	250	4,8	10,5	35,8	144,0
ТТК 20	Рыбка под сырной корочкой	100	18,0	14,0	22,5	295,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	200	5,3	11,3	36,4	273,1
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	810	30	35,0	125,1	838,9
	Итого за день		61,9	67,7	296,4	1593,5
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю		60,1	65,2	237,5	1590,4
	Седьмой день					
	Завтрак (ОВЗ, льготники)					
ТТК № 422	Тефтели с соусом	110	17,2	19,7	28,0	283,0
сб.2011г. № 44/3	Каша гречневая с овощами	200	11,4	9,0	50,3	236,0
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
Таб.	Сыр порционно	20	5,3	5,3	5,5	72,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	560	36,4	34,3	113,8	723,1
	Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)					
сб.96г № 162	Суп крестьянский с крупой со сметаной	260	2,6	5,3	14,3	116,0
Сб.96г №416	Котлета мясная рубленая	100	18,0	15,9	7,5	202,0
ТТК № 25	Горошница	180	8,2	8,0	37,4	178,5
сб.96г №705	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	94,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	800	33,9	29,9	111,6	734,2
	Итого за день		70,3	64,2	225,4	1457,3
	Восьмой день					

Завтрак (ОВЗ, льготники)						
сб.11г. № 19/5	Суфле творожное	200/20	29,4	24,2	27,4	448,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
Таб.	Йогурт	125	2,9	1,2	27,8	96,3
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	582	34,9	25,8	85,4	679,4
Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)						
сб.96г. № 110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	7,1	11,5	26,3	144,0
Сб.2004г. №482	Запеканка из печени	100	10,55	10,8	10,93	184,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
сб.96г. № 701	Напиток из лимонов	200	0,1	-	24,2	93,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	800	28,3	35,2	129,6	859,7
	Итого за день		63,2	61,0	215,0	1539,1
Девятый день						
Завтрак (ОВЗ, льготники)						
Сб.96г.№ 262	Каша рисовая молочная с масл.сл.	200/10	9,4	14,0	37,8	325,0
таб	Йогурт (или паста творожная)	125	3,8	3,13	14,0	100,0
ТТК№13 6	Чайный напиток	200	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	565	15,7	17,4	81,8	557,1
Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)						
ТТК №16	Крем-суп сырный	250	8,7	13,3	28,1	250,9
Дели принт 11г.№259	Жаркое по-домашнему	300	17,58	25,4	16,4	331,6
Сб.96г.№ 591	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	42,2	162,0
	Хлеб витаминизир.	30	2,4	0,3	15,0	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Итого	810	30,9	39,4	115,5	888,2
	Итого за день		46,6	56,8	197,3	1445,3

Десятый день						
Завтрак (ОВЗ, льготники)						
Дели Принт 11№7	Горячий бутерброд	50	6,03	3,7	14,8	117,0
сб.96г. № 284	Омлет с сыром	200	11,0	15,1	4,0	414,0
Хлеб.цех	Булочка к чаю	100	12,3	10	54,4	240
ТТК 136	Чайный напиток с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0
	Итого	550	29,5	28,8	88,2	829,0
Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)						
Сб.96г., № 171	Суп-пюре картофельное с гренками	250/30	5,2	7,8	44,7	171,0
ТТК№19 6	Фрикадельки из филе куриного	100	14,35	15,3	7,0	223,0
сб.96г № 465	Рис отварной	180	4,5	7,2	36,5	266,4
сб.96г № 585	Компот из с/ф	200	0,6	-	30,8	130,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	820	29,3	31,0	147,8	934,1
	Итого за день		58,8	59,8	236,0	1763,1
Одиннадцатый день						
Завтрак (ОВЗ, льготники)						
сб.12 № 301	Птица тушеная	160	15,9	17,9	6,4	160,0
сб.96г. № 469	Макароны отварные	180	6,2	7,2	42,3	265,2
	Сок фруктово-овощной	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	570	25,4	25,6	83,9	585,9
Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)						
сб.96г. № 133	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,4	10,2	28,1	205,3
ТТК 64	Колбаски витаминные	100	15,7	12,5	3,14	251,0
сб.2011г. № 44/3	Каша гречневая с овощами	180	10,3	8,1	45,3	212,4
ТТК 2	Напиток «Витошка »	200	-	-	19,0	80,0
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,3	0,4	13,8	69,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	815	39,0	31,5	124,3	892,4
	Итого за день		64,4	57,1	208,2	1478,3

Двенадцатый день						
Завтрак(ОВЗ, льготники)						
Сб.96№4 03	Плов из свинины	200/100	21,9	45,3	52,2	709
	Фрукт яблоко	100	0,2	-	24,0	53,0
ТТК 136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61,0
	Хлеб с каротином	30	2,3	0,3	15,0	74,1
	Итого	637	24,7	45,7	106,4	897,1
Обед (ОВЗ, льготники, ГПД)						
сб.96г. № 120	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,0	5,3	13,1	106,0
Сб.2003г ТТК 43	Суфле «Рыбка»	100	16,7	9,7	23,6	198,0
ТТК № 176	Картофельное пюре	180	5,8	12,2	39,4	295,0
ТТК 585/3	Компот из свежих плодов	200	0,2		27,6	112,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,3	0,3	15	74,1
	Хлеб заварной (ржаной)	30	2,4	0,4	13,8	69,6
	Итого	800	29,4	27,9	132,5	854,7
	Итого за день		54,1	73,6	238,9	1751,8
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю		59,4	62,0	220,1	1572,4
	Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели		59,5	63,6	228,8	1596,3

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 2004 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г
- 3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть
- 5) Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «ДеЛи принт» 2011г. г.Москва
- 6) Техничко-технологические карты (ТТК)
- 7) Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и школ – интернатов. Пермь 2021года.

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
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105

Картофель

100

Капуста белокочанная	111
Капуста цветная	80
Морковь	154
Свекла	118
Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
Горошек зеленый	40
Горошек консервированный зеленый	64
Кабачки	300
Фрукты консервированные	200

Фрукты свежие

100

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

Инженер-технолог:

Р.Р.Владельщикова