

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)**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	17	2,8	2,6	0	61
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	240	12,4	17,9	46,8	351
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): свекла вареная	75	0,9	0	6	33
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	21,4	90	615
Суммарный объем завтрака:		589				

II

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

ТТК № 66	Биточки по-белорусски запеченные	80	9,7	9,4	8,8	185
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	220
т.24/96; ТТК № 125	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): горошек зеленый консервированный отварной	27	0,8	1	1,6	19
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): морковь вареная	70	1,2	0	5,6	31
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
ИТОГО:			20,1	17,3	87,3	618
Суммарный объем завтрака:		575				

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в среду (первая неделя). Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

III

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

ТТК № 126	Каша жидкая молочная "Рябчик" с маслом сливочным (на цельном молоке)	200\10	4,8	9,2	32	238
ТТК № 8	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/27	9,9	9,8	12,8	177
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
ИТОГО:			20,5	21,8	85,4	616
Суммарный объем завтрака:		562				

III

ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ:

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
413/04	Сосиски отварные	100	11	13,2	7,9	216
321/11	Пюре картофельное	160	3	4,8	21,8	145
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): свекла вареная	100	1,7	0,2	8	44
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		ИТОГО:	21,9	21,1	81,3	621
	Суммарный объем завтрака:	612				

IV

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

97/04	Сыр (порциями)	11	1,6	1,5	0	39
ТТК № 106	Шницель рыбный натуральный	100	12,4	11,8	1,8	168
ТТК № 3	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,9	5,7	35,3	212
т.24/96; ТТК № 136	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): Капуста квашеная промышленного изготовления	90	0,9	0	1,4	14
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	1	23,3	117
		ИТОГО:	22,3	20	77	610
	Суммарный объем завтрака:	611				

V

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

ТТК № 141	Котлета рубленая натуральная из птицы с сыром	90	5,1	9,9	5,4	131
514-III/04	Бобовые отварные	180	10,1	10,3	36,1	286
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): соленные огурцы или помидоры	80	0,8	0	1,2	12
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
		ИТОГО:	19,2	21	78,8	592
	Суммарный объем завтрака:	598				

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:			20,58	20,43	83,30	612,00
Норма 20-25%:			18-22,5	18,4-23	76,6-95,7	544-680

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в понедельник (вторая неделя). Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

VI

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

ТТК № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным (на цельном молоке)	200/10	3,4	8,2	19,4	194
ТТК № 8	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	12,1	12,3	16,1	221
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	62	3,8	1,1	27,2	136
		ИТОГО:	19,6	21,6	77,9	611
	Суммарный объем завтрака:	599				

VII

ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ:

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

ТТК № 129	Филе птицы припущенное с маслом сливочным	70/3	6,3	9,8	1,8	129
516-III/04	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,6	38,4	235
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): соленные огурцы или помидоры	77	1,6	0	6,2	34
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	17,5	17,5	88	590
	Суммарный объем завтрака:	577				

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона во вторник (вторая неделя). Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

VII

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
т.25/96	Сыр (порциями)	19	3,1	4,4	0	68
ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	90	11,8	11,6	24,4	235
ТТК № 52	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	61	3,8	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	23,9	26,3	87,2	681
	Суммарный объем завтрака:	570				

VII

ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ:

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

97/04	Сыр (порциями)	17	2,8	2,6	0	61
ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	90	11,8	11,6	24,4	235
ТТК № 74	Картофель тушеный	150	1,1	4,5	19,7	144
т.24/96; ТТК № 125; 422/02	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашенные, консервированные): икра свекольная	85	0,9	0,1	1,4	14
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	1	23,3	117
		ИТОГО:	20	19,8	83,8	629
	Суммарный объем завтрака:	595				

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в среду (вторая неделя). Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

VIII

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ТТК № 1	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным (на цельном молоке)	200/10	5,2	3,6	39,3	166
ТТК № 138	Омлет с сыром	120	8	13,3	4	206
693/04	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	117
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	20,4	21,3	82,8	599
	Суммарный объем завтрака:	580				

VIII

ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ:

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

97/04	Сыр (порциями)	17	2,8	2,6	0	61
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	240	12,4	17,9	43,8	351
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашенные, консервированные): свекла вареная	70	1,2	0,1	5,6	31
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	3,5	1	25	125
		ИТОГО:	20,2	21,6	89,6	628
	Суммарный объем завтрака:	591				

Учитывая не одинаковые вкусы детей, предложено два рациона в четверг (вторая неделя). Предложенные рационы можно либо чередовать понедельно, либо выбирать из них тот рацион, который пользуется большим спросом у детей:

IX

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 58	Гуляш из птицы (из филе)	70/35	9,2	9,9	4,2	155
516-III/04	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,6	38,4	235
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): морковь отварная	100	1,1	0,1	1,6	16
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	63	3,9	1,1	27,7	138
		ИТОГО:	20,1	17,7	87,1	604
	Суммарный объем завтрака:	635				

IX

ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ:

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

97/04	Сыр (порциями)	18	2,8	2,6	0	61
т.11/96	Колбаса вареная (порциями) отварная	80	8,3	8,7	3,2	122
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	220
т.24/96; ТТК № 125	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): горошек зеленый консервированный отварной	35	0,3	0,1	0,6	6
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	64	4	1,2	28,1	140
		ИТОГО:	20,9	18,7	82,3	609
	Суммарный объем завтрака:	554				

X

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ТТК № 65	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе сметанном с томатом	80/40	11,4	10,7	8,2	190
512-III/04	Рис припущенный	150	3	6,2	36	169
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленные, квашеные, консервированные): свекла вареная	100	1,7	0,2	8	44
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	61	3,8	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	20,1	18,2	93,6	593
	Суммарный объем завтрака:	631				

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:			20,65	20,65	85,54	619,25
Норма 20-25%:			18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 95,7	544 - 680

Меню разработано в соответствии с Приложением № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблицы 1 и 3): масса порций и суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе от 12 лет и старше. 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. и Приложением № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 1). Любые изменения в основном двухнедельном меню могут привести к невыполнению требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в части массы порций блюд, суммарных объемов блюд и химического состава рациона.

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВЕСТА"



М.В.Лашенова/

"19" апреля 2021 г.

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
(обед)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
ТТК № 75/1	Тефтели мясные с рисом	105/53	15,8	15,5	20,2	316
510-III/04	Каша вязкая гречневая	180	5,4	8,1	26,8	205
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, консервированные): соленые огурцы или помидоры	110	1,2	0,1	1,8	18
392/11	Чай с сахаром	200/11	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
	ИТОГО:		32,2	30,3	110,3	885
	Суммарный объем обеда:	953				

II

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

80/11; т.1/96	Суп картофельный с пшеном с птицей отварной	250/6	2,5	3	18,3	113
ТТК № 100	Котлеты рубленные из птицы	105	17,8	12	16	178
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,5	43,9	240
т.24/96; ТТК № 125; 422/02	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, консервированные): икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132
631-III/04	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	24,8	142
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
	ИТОГО:		30,7	31,1	140,6	928
	Суммарный объем обеда:	897				

III

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

ТТК № 118; т.1/96	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250/4	3,3	6,3	23,8	180
ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	100	13,1	12,9	27,1	262
514-III/04	Бобовые отварные	180	12,4	11,3	46,1	306
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашенные, консервированные): соленые огурцы или помидоры	100	1,1	0,1	1,6	16
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
	ИТОГО:		33,2	31,5	136	934
	Суммарный объем обеда:	885				

IV

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эп. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82/11; т.1/96	Суп картофельный с вермишелью с птицей отварной	250/10	3	2,5	21	120
ТТК № 100	Биточки рубленые из птицы	100	17	11,4	15,2	170
735/02	Соус томатный	40	0,6	3,3	2,8	45
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,3	29,5	184
т.24/96; ТТК № 125	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): горошек зеленый консервированный отварной	17	0,5	0,7	1	12
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): свекла вареная	90	1,5	0,2	7,2	39
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	62	3,8	1,1	27,2	136
	ИТОГО:		32,4	26,5	135,3	830
	Суммарный объем обеда:	949				

V

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
ТТК № 132	Котлета домашняя	100	15,2	12,6	15,4	212
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	265
т.24/96; ТТК № 125; 422/02	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): икра свекольная	110	1,9	0,2	8,8	48
631-III/04	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	24,8	142
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
	ИТОГО:		29	25,5	125,5	876
	Суммарный объем обеда:	895				

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:		31,5	28,98	129,54	890,6
Норма 30 - 35%:		27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952

VI

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

57/11; т.1/96	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/15	2	5,3	13	105
ТТК № 75/1	Тефтели мясные с рисом	100/50	15,1	14,8	19,3	301
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	180	5	4,5	30,1	211
т.24/96; ТТК № 125; 422/02	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
	ИТОГО:		28	33,2	113,4	926
	Суммарный объем обеда:	951				

VII

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

82/11; т.1/96	Суп картофельный с вермишелью с птицей отварной	250/10	3	2,5	21	120
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	100	17	11,4	15,2	170
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	43,9	239
т.24/96; ТТК № 125; 422/02	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): икра свекольная	100	0,9	7,6	13	132
631-III/04	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	13,8	98
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
	ИТОГО:		28,9	29,7	131,5	882
	Суммарный объем обеда:	896				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эп. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168
ТТК № 105	Котлета рыбная любительская запеченная	110	13,2	13	10,8	183
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): свекла вареная	115	2	0,2	9,2	51
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	64	4	1,2	28,1	140
		ИТОГО:	29,2	27,4	114,6	800
	Суммарный объем обеда:	919				

IX

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	250	3	5,5	23,5	170
ТТК № 100	Биточки рубленные из птицы	100	17	11,4	15,2	170
510-III/04	Каша вязкая гречневая	180	5,4	8,1	26,8	205
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): Капуста квашеная промышленного изготовления	100	1,8	0,1	3	23
ТТК № 136						
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	64	4	1,2	28,1	140
		ИТОГО:	31,8	26,3	128	832
	Суммарный объем обеда:	894				

X

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

67/11; т.1/96	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/13	2	4,8	10	88
ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	100	13,1	12,9	27,1	262
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	265
т.24/96	Овощи порционно (или/или: свежие, вареные, соленые, квашеные, консервированные): свекла вареная	100	1,7	0,2	8	44
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	9,4	118
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	3,5	1	25	125
		ИТОГО:	26,6	26,2	121,8	902
	Суммарный объем обеда:	900				

Итого средний % за пищевой ценности за неделю:	28,9	28,56	121,86	868,4
Норма 30 - 35%:	27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952

Меню разработано в соответствии с Приложением № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблицы 1 и 3): масса порций и суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе от 12 лет и старше. Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ($\pm 5\%$) при этом средний показатель за неделю соответствует норме 30-35% (п. 8.1.2.3. и Приложением № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 1). Любые изменения в основном двухнедельном меню могут привести к невыполнению требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в части массы порций блюд, суммарных объемов блюд и химического состава рациона.