

Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ № 55

*С.В. Шакина*  
 от "28" сентября 2024г.



Утверждаю  
 Директор МАОУ "Центр социального

С.В. Шакина  
 2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ ОВЗ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА  
 ЧЕРЕПОВЦА

МАОУ "ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ № 35,

МАОУ " СПЕЦИАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 38,

МАОУ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 44"

с 01.01.2024 года по 31.05. 2024 года ( завтраки и обеды для учащихся с 12 лет и старше)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Первый день:</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
ТТК № 9/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200\7	4,4	6,2	37,4	223,0
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	15\40	6,9	5,1	21,5	161,4
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>462</b>	<b>6,7</b>	<b>9,7</b>	<b>63,9</b>	<b>404,4</b>
<b>ОБЕД:</b>						
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4,3	15,2	104,1
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	250	17,0	30,3	47,3	529,9
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	19,8	80,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	49	3,2	0,5	20,1	98,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>749</b>	<b>22,3</b>	<b>35,1</b>	<b>102,4</b>	<b>812,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1211</b>	<b>29,0</b>	<b>44,8</b>	<b>166,3</b>	<b>1216,4</b>
<b>Второй день:</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
ТТК № 34/Ш	Каша молочная пшеничная	200	7,4	3,3	37,1	214,8
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	1,6	7,9	15,4	139,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>9,6</b>	<b>11,7</b>	<b>70,3</b>	<b>435,7</b>
<b>ОБЕД:</b>						
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\7	4,5	5,2	16,5	133,9
ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80\40	16,8	13,6	25,1	289,5
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8



	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	55	3,6	0,6	22,6	110,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>812</b>	<b>29,0</b>	<b>27,7</b>	<b>107,4</b>	<b>794,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1387</b>	<b>38,6</b>	<b>39,4</b>	<b>177,7</b>	<b>1230,1</b>
<b>Третий день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 29/Ш	Каша молочная геркулесовая	200	6,9	4,5	30,1	189,4
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с сыром и маслом	16\5\40	6,9	8,7	20,6	189,2
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>461</b>	<b>13,9</b>	<b>13,2</b>	<b>55,7</b>	<b>398,6</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\5	8,2	5,5	22,3	176,8
ТТК № 457/Ш, 601/2004	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный с томатом	230/20	13,7	17,6	45,0	393,2
ТТК № 392/Ш	Компот из ягод (вишня)	200	0,2	0,1	12,8	51,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	48	3,1	0,5	19,7	96,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>753</b>	<b>25,2</b>	<b>23,7</b>	<b>99,8</b>	<b>717,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1214</b>	<b>39,1</b>	<b>36,9</b>	<b>155,5</b>	<b>1116,1</b>
<b>Четвертый день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 33/Ш	Каша молочная манная	200	3,5	8,3	25,9	192,8
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	1,6	7,9	15,4	139,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	122	0,5	0,5	12,0	57,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>567</b>	<b>5,7</b>	<b>16,7</b>	<b>58,4</b>	<b>409,9</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
ТТК № 91/Ш	Суп рыбный "Школьный"	260\10	7,7	4,0	17,4	136,8
ТТК № 227/Ш, 600/2004	Зразы рубленые, соус сметанный	80\30	11,5	15,7	11,3	232,5
511/2004	Рис отварной	180	4,4	7,4	46,3	273,6
ТТК № 432/Ш	Напиток из кураги	200	0,5	0,1	19,6	77,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	54	3,5	0,5	22,1	108,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>814</b>	<b>27,6</b>	<b>27,7</b>	<b>116,7</b>	<b>827,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1381</b>	<b>33,3</b>	<b>44,4</b>	<b>175,1</b>	<b>1237,8</b>
<b>Пятый день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 187/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200\4	7,5	3,0	39,8	222,7
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	5,4	20,4	163,2
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>464</b>	<b>16,0</b>	<b>8,4</b>	<b>65,2</b>	<b>405,9</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	270	2,1	5,3	13,1	114,5
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	100 (50/50)	13,2	15,4	27,3	300,6
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8



ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>28,0</b>	<b>30,5</b>	<b>113,2</b>	<b>850,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1259</b>	<b>44,0</b>	<b>38,9</b>	<b>178,4</b>	<b>1256,2</b>
<b>Шестой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая	200	3,1	0,8	41,0	184,0
1\2004	Бутерброд с маслом	8\30	1,6	6,5	15,4	125,9
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	124	0,5	0,5	12,2	58,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>567</b>	<b>5,3</b>	<b>7,8</b>	<b>73,6</b>	<b>388,6</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гречками	250/10/10	6,4	0,8	20,5	116,8
ТТК № 460/Ш	Тефтели из свинины	80\40	9,0	18,9	12,1	254,5
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	19,8	80,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	45	2,9	0,5	18,5	90,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>28,5</b>	<b>29,6</b>	<b>122,3</b>	<b>876,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1382</b>	<b>33,8</b>	<b>37,4</b>	<b>195,9</b>	<b>1264,7</b>
<b>Седьмой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 34/Ш	Каша молочная пшеничная	220	8,1	3,6	40,8	236,3
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	5,4	20,4	163,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>19,9</b>	<b>39,1</b>	<b>66,2</b>	<b>420,2</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
132/2004, ТТК № 371/Ш	Рассольник "Ленинградский" со свининой	250\4	3,7	5,9	20,1	151,2
ТТК № 462/Ш	Колбаски куриные с соусом красным	80\40	13,5	10,1	42,7	315,7
ТТК № 232/Ш	Рагу овощное	180	4,6	10,2	20,9	191,4
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	42	2,7	0,4	17,2	84,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>796</b>	<b>24,6</b>	<b>26,6</b>	<b>105,9</b>	<b>762,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1281</b>	<b>44,5</b>	<b>65,7</b>	<b>172,1</b>	<b>1354,6</b>
<b>Восьмой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшеничная	200	4,4	1,2	37,4	182,0
1\2004	Бутерброд с маслом	10\30	1,6	7,9	15,4	139,1
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	126	0,5	0,5	12,3	59,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>571</b>	<b>6,6</b>	<b>9,6</b>	<b>70,1</b>	<b>400,7</b>
	<b>ОБЕД:</b>					



135/2004	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	100,0
ТТК № 459/Ш, 600/2004	Ежики рыбные, соус сметанный	80\20	11,7	7,3	17,0	183,1
520/2004	Пюре картофельное	180	3,8	8,2	25,9	196,2
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	31	2,0	0,3	12,7	62,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>761</b>	<b>19,8</b>	<b>20,2</b>	<b>79,0</b>	<b>585,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1332</b>	<b>26,4</b>	<b>29,8</b>	<b>149,1</b>	<b>986,0</b>
<b>Девятый день:</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 187/Ш	Каша молочная ячневая	200	7,3	3,2	37,1	214,8
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	5,4	20,4	163,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\9	0,3	0,0	5,3	22,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>469</b>	<b>16,0</b>	<b>8,6</b>	<b>62,8</b>	<b>400,6</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\3	3,7	2,5	21,0	124,0
ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски (свинина)	100 (50/50)	10,6	18,0	2,9	215,8
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	9,4	51,4	334,8
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	42	2,7	0,4	17,2	84,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>27,3</b>	<b>30,4</b>	<b>109,8</b>	<b>823,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1244</b>	<b>43,3</b>	<b>39,0</b>	<b>172,6</b>	<b>1224,0</b>
<b>Десятый день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 29/Ш	Каша молочная геркулесовая	200	6,9	4,5	30,1	189,4
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с сыром и маслом	16\5\40	6,9	8,7	20,6	189,2
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>461</b>	<b>13,9</b>	<b>13,2</b>	<b>55,7</b>	<b>398,6</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\3	7,2	5,5	22,3	170,9
ТТК № 65/Ш, 600//2004	Котлета с овощами (свинина), соус сметанный с томатом	100 (80/20)	11,3	19,2	15,7	280,9
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	180	6,4	7,4	42,4	264,6
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	41	2,7	0,4	16,8	82,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>774</b>	<b>27,8</b>	<b>32,6</b>	<b>110,7</b>	<b>855,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1235</b>	<b>41,7</b>	<b>45,8</b>	<b>166,4</b>	<b>1254,5</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>12925</b>	<b>373,3</b>	<b>413,2</b>	<b>1724,3</b>	<b>12118,9</b>
	<b>Среднее значение за день:</b>	<b>1292,5</b>	<b>37,3</b>	<b>41,3</b>	<b>172,4</b>	<b>1211,9</b>

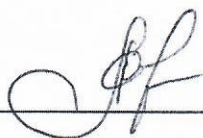


## Примечание

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 курицы используется филе грудки цыпленка – бройлера.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в бульоне в жарочном шкафу.
5. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих овощей.
6. Для составления меню были использованы технико – технологические карты и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
7. 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.
8. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20, Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 и сборников рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004, 2015 года.
9. Для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ в меню включены блюда из овощей, напитки из ягод.
10. Для увеличения потребления йода используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).

Согласовано:

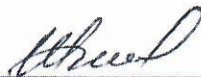
Заместитель директора по производству:



/ Крепышева А.Д./

Исполнитель:

Инженер - технолог:



/ Жабо С.В./

от «09» января 2024 г.