

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 38

*Ирина Кононова*  
от "09" 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 7 до 11 лет)**

№ 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 пшенная с маслом сливочным	200\5	4,4	4,8	37,4	215,0
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\40	10,1	9,8	20,8	211,8
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	140	4,1	3,5	15,4	109,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\6	0,1	0,0	5,0	20,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>616</b>	<b>18,7</b>	<b>18,1</b>	<b>78,6</b>	<b>556,4</b>
<b>ОБЕД:</b>						
124/2004, ТТК № 3/Ш	Щи из свежей капусты с картофелем с филе куриной грудки	250/7	3,8	4,3	15,2	113,9
ТТК № 153/Ш	Плов (свинина)	200	16,7	19,6	57,8	474,4
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,3
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	47	3,1	0,5	19,3	94,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>704</b>	<b>23,8</b>	<b>24,4</b>	<b>102,0</b>	<b>720,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1320</b>	<b>42,5</b>	<b>42,5</b>	<b>180,6</b>	<b>1277,0</b>
<b>Второй день:</b>						
<b>ЗАВТРАК:</b>						
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	160\30	15,0	16,1	47,5	394,9
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\5	0,1	0,0	5,1	20,7
	Фрукты свежие (яблоко)	148	0,6	0,6	14,5	69,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>543</b>	<b>15,7</b>	<b>16,7</b>	<b>67,1</b>	<b>485,2</b>
<b>ОБЕД:</b>						
ТТК № 373/Ш, ТТК № 3/Ш	Суп томатный с крупой с филе куриной грудки	250\8	4,0	5,2	24,9	161,2

ТТК № 261/Ш, ТТК № 22/Ш	Наггетсы рыбные, соус молочный	80/30	15,5	12,9	20,3	259,3
520/2004, ТТК № 13/Ш	Пюре картофельное, огурец соленый	150\15	3,3	6,8	21,9	165,5
ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	51	3,3	0,5	20,9	102,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>784</b>	<b>26,4</b>	<b>25,5</b>	<b>105,3</b>	<b>752,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1327</b>	<b>42,1</b>	<b>42,2</b>	<b>172,4</b>	<b>1238,0</b>
<b>Третий день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
498/2004	Котлета рубленая из курицы	90	11,6	12,9	19,8	239,4
ТТК № 363/Ш	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	2,0	0,3	12,3	60,0



ТТК № 187/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/6	7,5	5,4	39,8	235,9
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с сыром и маслом	20\10\30	7,5	13,0	15,6	214,0
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,0
	Фрукты свежие (мандарин)	105	0,8	0,2	7,9	34,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>571</b>	<b>15,9</b>	<b>18,6</b>	<b>68,3</b>	<b>504,6</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
110/2004, ТТК № 3/Ш	Борщ с капустой и картофелем с филе куриной грудки	250/6	3,6	5,3	13,1	114,0
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	90 (50/40)	11,5	14,2	20,3	255,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	53	3,4	0,5	21,7	106,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>754</b>	<b>26,9</b>	<b>27,8</b>	<b>102,9</b>	<b>774,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1325</b>	<b>42,8</b>	<b>46,4</b>	<b>171,2</b>	<b>1279,0</b>
<b>Шестой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 26/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\2	5,3	4,4	33,9	196,8
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	7,5	15,8	163,2
	Напиток кефирный фруктовый в индивидуальной упаковке	140	3,9	3,5	15,4	107,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (яблоко)	134	0,5	0,5	13,1	63,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>741</b>	<b>18,2</b>	<b>15,9</b>	<b>83,2</b>	<b>551,2</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
ТТК № 91/Ш	Бульон с курой и гренками	250/15/10	5,7	3,4	12,0	100,2
ТТК № 460/Ш	Тефтели из свинины	80\40	9,5	15,9	17,5	251,1
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 246/Ш	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	9,7	38,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	47	3,1	0,5	19,3	94,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>748</b>	<b>26,8</b>	<b>27,6</b>	<b>101,3</b>	<b>763,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1489</b>	<b>45,0</b>	<b>43,5</b>	<b>184,5</b>	<b>1314,3</b>
<b>Седьмой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 34/Ш, ТТК № 420/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,6	6,4	39,3	249,2
ТТК № 416/Ш	Бутерброд с сыром "Русич"	30/30	7,3	9,5	15,6	177,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,1	0,0	5,0	20,4
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33,0



	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>16,8</b>	<b>16,1</b>	<b>67,4</b>	<b>479,6</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
132/2004, ТТК № 371/Ш	Рассольник "Ленинградский" со свининой	250\4	3,9	5,8	20,1	148,2
ТТК № 462/Ш	Колбаски куриные с соусом красным	80\40	13,4	13,0	31,8	296,2
ТТК № 232/Ш	Рагу овощное	150	3,8	8,5	20,1	172,1
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	36	2,3	0,4	14,8	72,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>759</b>	<b>23,5</b>	<b>27,7</b>	<b>101,0</b>	<b>743,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1329</b>	<b>40,3</b>	<b>43,8</b>	<b>168,4</b>	<b>1223,5</b>
<b>Восьмой день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 169/Ш, ТТК № 87/Ш	Котлета "Новость" (из свинины), соус овощной	80\30	12,9	14,0	23,1	266,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,1	0,0	5,1	20,7
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	16,4	80,0
	Фрукты свежие (яблоко)	141	0,6	0,6	13,8	66,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>648</b>	<b>19,9</b>	<b>21,2</b>	<b>97,0</b>	<b>661,0</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
135/2004, ТТК № 371/Ш	Суп из овощей со свининой	250/5	3,8	6,6	12,7	126,5
ТТК № 459/Ш, 600/2004	Ежики рыбные, соус сметанный	80\20	13,5	11,0	37,0	284,6
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 245/Ш	Напиток из свежих яблок	200	0,1	0,0	11,0	44,0
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	44	2,9	0,4	18,0	88,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>749</b>	<b>23,5</b>	<b>24,8</b>	<b>100,3</b>	<b>706,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1397</b>	<b>43,4</b>	<b>46,0</b>	<b>197,3</b>	<b>1367,6</b>
<b>Девятый день:</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 2/Ш, ТТК № 421/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	150\30	14,9	17,0	41,9	377,4
ТТК № 149/Ш	Чай "Витаминный" с апельсином	200	0,1	0	16,2	65,1
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,6	0,6	14,3	68,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15,6</b>	<b>17,6</b>	<b>72,4</b>	<b>511,1</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
140/2004, ТТК № 3/Ш	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриной грудки	250\8	2,8	3,1	21,1	124,8
ТТК № 366/Ш	Мясо тушеное по - деревенски (свинина)	100 (50/50)	10,6	17,6	12,9	252,4
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,4	42,8	279,0



ТТК № 247/Ш	Напиток из изюма	200	0,3	0,1	17,3	64,8
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	45	2,9	0,5	18,5	90,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>753</b>	<b>24,9</b>	<b>27,7</b>	<b>112,6</b>	<b>811,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1273</b>	<b>40,5</b>	<b>45,3</b>	<b>185,0</b>	<b>1322,1</b>
<b>Десятый день:</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
ТТК № 29/Ш, ТТК № 420Ш	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200\8	6,4	6,3	30,1	242,2
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	20\40	8,4	9,2	16,7	163,2
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	140	4,1	3,5	15,4	109,2
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200\7	0,1	0,0	5,1	20,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>19,0</b>	<b>19,0</b>	<b>67,3</b>	<b>535,4</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
139/2004, ТТК №3/Ш	Суп картофельный с бобовыми, с филе куриной грудки	250\8	6,2	5,2	17,8	141,3
ТТК № 165/Ш, 601/2004	Котлета с овощами (свинина), соус сметанный с томатом	80\20	12,2	12,6	22,7	250,2
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5
ТТК № 391/Ш	Компот из ягод (клубника)	200	0,2	0,1	13,5	57,5
	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	38	2,5	0,4	15,6	76,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>746</b>	<b>26,4</b>	<b>24,5</b>	<b>104,9</b>	<b>745,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1361</b>	<b>45,4</b>	<b>43,5</b>	<b>172,2</b>	<b>1280,9</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>13445</b>	<b>428,6</b>	<b>444,5</b>	<b>1788,5</b>	<b>12902,3</b>
	<b>Среднее значение за день:</b>	<b>1344,5</b>	<b>42,9</b>	<b>44,5</b>	<b>178,9</b>	<b>1290,2</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 рецептов 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 рецептов 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).

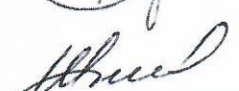
Согласовано:

Заместитель директора по производству:

Исполнитель:

Инженер - технолог:

  
\_\_\_\_\_/ Крепышева А.Д./

  
\_\_\_\_\_/ Жабо С.В./

от «09» января 2024 г.