Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ№5»

_____Л.А.Адамбаева

Утверждаю:
Директор МУП « КП»

_____ Н.А.Ситнова

(Приказ №41 от 01.09.23)

Примерное десятидневное меню для питания учащихся МАОУ «СОШ№5» с 1 марта 2024 г. по 31 мая 2024г. (без коровьего белка)

Приложение № к контракту №____ от «__» _____

Примерное двухнедельное безмолочное (10 дней) меню
для питания учащихся МАОУ «СОШ № 5»

			Пищевая ценность				Витамины,мг.				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энргет. Ценность, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	1 Вариант										
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
	Каша рисовая безмолочная с растит маслом	200	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,57
№630,1994	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№1, 2004	Бутерброд с повидлом	40/10	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
	Салат из свеж капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,91	0,24
№135,2004	Суп из разных овощей (без сметаны)	200	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№451,2004	Шницель мяс. с /с	90	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92	0,65
№516,2004	Макароны отварные заправл растит маслом	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	0	29,61	0,97
	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	2 вариант										
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл										

	Биточки мясные с/с	90	23,33	23,2	29,12	417,6	0,07	0,16	4,37	59,89	0,97
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25,88	4,58
	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377	0,12	0,04	0	17,03	0,92
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200\20	3,94	5,69	19,96	147	0,11	0,12	18,84	71,25	0,75
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№56,2004	Голубцы любительские	90	4,93	13,83	7,77	219	0,02	0,02	20,06	30,79	0,48
	Картофель отварной с масл.растит	150	*3,24*	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
	Компот из с/ф	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	3 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
	завтрак учащиеся с ограниченными										

	возможностями 1-4									
	Котлета мясная	75	19,44	19,34	24,27	348	0,06	0,14	3,65	49,91	0,81
	Морковь отварная с масл.растит	80	0,94	8,06	5,18	96,8	0,04	0,05	3,6	39,66	0,53
№685,2004	Чай с сахаром	200/	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с джемом	40/40	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной,пшеничный	24	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4									
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем,	200	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
№461, 2004	Тефтели с\с	60/30	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
№512,2004	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,04	0,03	0	15,82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	4 вариант									
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы									
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1,05

	Каша пшенная безмолочная	200	10,35	15,1	47,31	366	0,07	0,25	2,11	200,17	0,17
№692,2004	Чай с/с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№132,2004	Рассольник Ленинградский	200	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26	1,12
	Нарезка из св.помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
№494,2004	Цыпленок запеченный	90	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,84	3,32
	Картофель отварной с масл. растит	150	*3,24*	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	5 вариант										
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
	Биточек с/с	90	23,33	23,2	29,12	417,6	0,07	0,16	4,37	59,89	0,97

	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,04	0,03	0	15,82	0,62
	Чай с/с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№135,2004	Суп овощной	200	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,01	0,02	5,06	20,19	0,68
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с\с	90	26,86	30,44	9,9	418,8	0,1	0,26	3,46	18,14	0,61
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая с масл раст	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25,88	4,58
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	6 вариант										
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классы										
Стр 246, сб2004	Каша ячневая безмолочная с масл раст	200	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,13	201,8	0,17

№630,1994	Чай с\с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№3, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	Фрукт свежий	100	0,6	0	16,9	69	0	0	0,69	0,67	0,09
	обед учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 класс										
	Нарезка из св.огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№140,2004	Суп картофельный с цыпленком макарон. изд.	200/30	5,54	6,18	20,94	164	0,14	0,08	16,5	25,52	1,27
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7	1,49
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	0,03	0,02	0	16,4	0,66
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	7 вариант										
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
	Каша манная безмолочная	200	7,38	11,84	40,75	301	0,1	0,18	1,28	131,96	0,57
	Напиток кофейный без молока	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11

	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной	24	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№17 2004	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,05	1,6	37,2	0,02	0,01	3,33	13,97	0,37
№139,2004	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,79	18,09	116	0,02	0,04	9,2	15,45	0,52
	Котлета рыбная	90	20,03	13,39	14,38	257,4	0,02	0	0	3,91	0,18
	Картофель отварной с масл растит	150	*3,24*	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
	Компот из св.фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	8 вариант										
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл.										
	Яйцо вареное	1	**5,33**	**4,83**	**0,29**	**66**	**0,03**	**0,18**	**0**	**23,1**	**1,05**
	Свекла тушеная	150	2,03	15,12	12,15	192	0,03	0,06	13,5	55,47	1,94
	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388	0,1	0,04	0	16,4	0,8

										2	8
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
	Салат из огурцов консервированных	60	0,52	3,05	1,6	37,2	0,02	0,01	3,33	13,97	0,37
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	200	5,35	4,44	17,43	134	0,11	0,06	16,5	25,3	0,95
№496,2004	Котлета из курицы с/с	90	9,3	14,03	9,18	199	0,04	0,07	1,12	12,31	0,87
	Картофель отварной с масл растит	150	*3,24*	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	9 Вариант										
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
	Каша безмолочная пшённая	200/10	10,35	15,1	47,31	366	0,07	0,25	2,11	200,17	0,17
	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№3,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Фрукт свежий	100	**0,6**	**0**	**16,9**	**69**	**0**	**0**	**0,69**	**0,67**	**0,09**

	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
	Борщ из св. капусты	200	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	Жаркое по-домашнему	250	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	2,01
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	10 вариант										
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл										
Стр.246,2004	Каша ячневая безмолочная с масл растит	**200**	**9,08**	**14,08**	**43,22**	**337**	**0,07**	**0,26**	**2,13**	**201,8**	**0,17**
№337,2004	Яйцо вареное	**1 шт**	**5,33**	**4,83**	**0,29**	**66**	**0,03**	**0,18**	**0**	**23,1**	**1,05**
№692,2004	Напиток кофейный без молока	**200**	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной	24\45	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4
	обед учащиеся с ограниченными										

	возможностями 1-4										
№131,2004	Рассольник по-домашнему	**200**	**1,96**	**6,27**	**12,23**	**114,7**	**0,09**	**0,06**	**21,05**	**33,97**	**0,89**
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	Рыба припущенная с овощами	90	18,59	7,45	2,75	152	0	0,01	1,52	13,29	0,2
	Картофель отварной	150	*3,24*	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№631,2004	Компот из св.яблок	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25	0,4

Соотношение БЖУ 1 1 4 Ср. Ккал

1 1,2 4,2

При разработке ТТК использовались сборники рецептур:
1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.г. Москва, 1996

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.