

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СШ № 14



РАЗРАБОТАНО:

Директор ООО "МАРГО"



/М.В.Лашенова/

22 сентября 2022 г.

**Индивидуальное двухнедельное меню для организации питания учащегося
в муниципальном общеобразовательном учреждении
с учетом медицинских показаний (Шумиличев Захар)
(горячий завтрак)**

С учетом медицинских показаний, из меню исключено: молоко, молочные продукты (сыр, творог, сметана).
рыба, птица, яйца.

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8.) изготовление продукции производится в соответствии с технико - технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными директором организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания ("Хлебпродинформ", Москва 1996г) под редакцией Ф.Л.Марчука.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2011 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2012 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя рисовая с маслом сливочным (на воде)	200/10	5	12,8	27,5	252
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	15,6	88
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		9,1	14,5	80,1	508
	Суммарный объем завтрака:	660				

ДЕНЬ 2

ТТК № 142	Фрикадельки мясные натуральные запеченные	100	21,6	12,4	1,2	208
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
	ИТОГО:		30,5	20,5	76,1	618
	Суммарный объем завтрака:	520				

ДЕНЬ 3

ТТК № 35	Форшмак из говядины	100	15,3	5,9	3,9	132
512-III/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37,5	220
т.24/96	Овощи порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	50	0,8	0	4	22
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	ИТОГО:		23,6	13	86,8	564
	Суммарный объем завтрака:	560				

ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 28	Котлета мясная запеченная	100	15,4	11,6	16	262
336/12	Капуста тушеная	200	4,2	6,4	18,8	150
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	62	3,8	1,1	27,2	136
		ИТОГО:	23,6	19,1	77	606
	Суммарный объем завтрака:	562				

ДЕНЬ 5

ТТК № 142	Фрикадельки мясные натуральные запеченные	100	21,6	12,4	1,2	208
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
т.24/96	Овощи порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашенные)	38	0,6	0	3	16
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
		ИТОГО:	31,1	20,5	79,1	634
	Суммарный объем завтрака:	558				

ДЕНЬ 6

ТТК № 123	Каша по-Суворовски с маслом сливочным (на воде)	200/10	5,8	9,2	28,6	211
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	15,6	88
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	9,6	10,8	79	456
	Суммарный объем завтрака:	655				

ДЕНЬ 7

ТТК № 28	Котлета мясная запеченная	100	15,4	11,6	16	262
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	170	4,7	13	25,8	275
422/02	Икра свекольная	35	0,8	1,5	4,3	35
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	23,9	26,9	80,9	729
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 8

ТТК № 142	Фрикадельки мясные натуральные запеченные	100	21,6	12,4	1,2	208
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,3	8,4	36	223
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	31,2	21,7	74,2	599
	Суммарный объем завтрака:	530				

ДЕНЬ 9

ТТК № 35	Форшмак из говядины	100	15,3	5,9	3,9	132
516-III/04	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,5	37,6	235
т.24/96	Овощи порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашенные)	40	0,6	0	3,2	17
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	15	0,4	0	1	7
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
		ИТОГО:	25,1	13,2	81,8	554
	Суммарный объем завтрака:	563				

ДЕНЬ 10

ТТК № 1	Говяжьи тефтельки в соусе	100/50	12,1	14,1	16,3	224
514-III/04	Бобовые отварные	180	9,1	9,4	33,3	250
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	24,5	24,4	86,6	642
	Суммарный объем завтрака:	580				