

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



В.П.Гусева

**Примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных учреждений на 2022 учебный год (сезон весна-лето),
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

№ по сб. реч., ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Са	Мг	Fe
День 1												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
440/2010	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	19,00	11,20	32,40	316,63	0,15	0,00	0,40	22,00	33,50	0,90
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		23,95	14,86	82,08	565,44	0,26	0,03	35,21	153,40	73,88	2,43
День 2												
ТТК-994	Салат "Пестрый" (свежая отв., фасоль отв., яблоко, масло раст.)	60	3,00	2,70	11,10	80,70	0,05	0,01	1,99	37,14	4,92	1,41
ТТК-201н	Быточки "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15.	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	4,50	6,80	41,61	245,66	0,00	0,00	0,00	0,67	0,07	0,01
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		21,39	18,74	86,71	601,94	0,14	0,08	2,41	70,84	29,79	2,59
День 3												
612/04.	Маринад овощной	60	0,48	6,00	5,76	78,96	0,05	0,00	1,06	27,72	20,61	0,84
443/2004.	Плов из говядины	40/160.	14,19	15,78	37,80	330,00	0,15	0,04	0,11	81,30	32,00	1,60
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
ТТК-235н	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		19,10	23,41	107,68	616,88	0,32	0,09	4,03	260,57	81,17	3,78
День 4												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,12	12,54	0,78
ТТК-89н	Коллеты рыбные "Морячка" с овощами (горошек зеленый консервированный)	75/15	11,89	4,89	12,14	140,11	0,07	0,14	0,54	146,19	8,16	0,90
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,01	0,54	76,50	8,80	0,43
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		21,95	17,99	83,09	584,23	0,37	0,24	17,76	337,17	57,50	3,98
День 5												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр порционнo	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
340/04	Омлет натуральный с маслом	150/5.	13,77	18,59	2,85	296,39	0,07	0,03	0,00	214,10	18,60	0,25

ТТК-198н	Кекао с молоком полусливкое	200	3,40	2,80	17,00	106,70	0,04	0,40	1,30	122,60	22,50	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		18,40	24,57	46,22	558,13	0,30	0,43	12,30	467,56	68,27	1,57
День 6												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
ТТК 84н	Котлеты "Татарские" с овощами (фаршол стручковая)	75/15	10,50	9,78	9,42	167,98	0,11	0,02	4,20	18,90	36,20	1,55
510/04	Каша пшенная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	21,20	29,42	2,36
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		18,81	20,11	83,08	584,13	0,33	0,09	36,89	145,33	78,86	4,45
День 7												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр порционно	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК-98н	Запеканка из творога "Улливвер" с повидлом	150/30	12,60	17,03	49,80	402,60	0,09	0,00	1,40	348,60	29,92	1,20
ТТК475	Чай полусливковый	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		18,01	20,21	80,95	577,54	0,29	0,00	12,44	484,71	61,49	1,99
День 8												
78/04.	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,10	0,00	36,62	18,40	1,09
ТТК 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	189,60	12,20	1,19
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусливковый	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		20,33	19,29	84,68	599,44	0,45	0,14	15,83	354,20	81,80	5,21
День 9												
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	19,50	8,00	0,90
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	19,60	150,00	0,20	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
ТТК-235н	Виннички с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		21,32	16,23	92,50	591,54	0,39	0,22	17,97	243,26	70,29	3,24
День 10												
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., масло раст., соль)	68	2,61	4,87	1,02	58,37	0,02	0,08	1,21	16,77	14,05	0,55
ТТК-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фаршол стручковая)	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,02	0,43	30,83	15,60	0,89
516/04	Макaronные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36

395/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,45	0,03	0,35	0,98	92,00	10,50	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		18,88	19,98	79,99	593,34	0,26	0,45	2,62	170,50	53,25	2,27
	Итого за 10 дней		202,14	195,39	826,98	5872,61	3,11	1,76	157,45	2687,54	656,30	31,51
	Средняя величина за 10 дней		20,21	19,54	82,70	587,26	0,31	0,18	15,75	268,75	65,63	3,15
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,0	1,0	4,0							

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лашинной, 2004 г. г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Мотильного и В.А. Гутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
4. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию в рационе питания основных пищевых веществ.
5. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48

