

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



В.П.Гусева

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима), обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны

№ по сб. реп., ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	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
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-202н	Коллеты "Крестьянские" с овощами (фасоль 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	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
ТТК437	Чай полуслидкий 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
	Итого:		21,73	16,69	80,92	559,92	0,32	0,03	20,47	220,66	63,67	2,39
День 2												
45/04	Салат из квашеной капусты	60	0,66	3,00	4,80	48,84	0,00	0,02	14,46	55,56	3,78	0,00
ТТК 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	10,00	12,00	19,00	244,00	0,13	0,06	0,00	49,32	22,00	1,18
ТТК253н	Чай "Витаминный" полуслидкий	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
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:		16,93	16,71	87,94	589,87	0,26	0,12	15,34	282,60	76,18	3,51
День 3												
35/10.	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,60	3,10	10,70	73,19	0,01	0,00	5,58	17,36	10,24	0,90
ТТК247н	Гречка с говядиной "Ватяр"	50/150	22,32	17,51	39,89	406,43	0,16	0,09	1,18	147,68	37,99	1,52
ТТК475	Чай полуслидкий	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:		25,73	20,79	73,67	584,86	0,24	0,09	6,80	181,39	56,83	2,70
День 4												
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., Масло раст.)	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78
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
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
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		18,77	17,05	82,62	558,48	0,41	0,34	22,11	308,15	52,66	3,91
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
ТТК-65	Морковь, тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,90	30,00	0,02	0,00	4,45	15,66	21,90	0,41

ТТК 991	Пудинг из творога "Морошка" со сушеным молоком	150/30	12,62	17,57	40,05	368,81	0,09	0,00	2,28	428,22	29,20	1,84
-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:		19,01	20,48	89,27	616,90	0,28	0,35	18,71	606,98	71,27	2,99

День 6

ТТК23н	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,50	3,12	4,00	46,90	0,05	0,02	4,30	24,12	12,70	0,36
ТТК85н	Биточки "Рябушка" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	9,75	10,56	11,28	182,98	0,13	0,03	3,78	14,22	26,78	1,24
510/04	Каша пшениная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	21,20	29,42	2,36
ТТК475	Чай полуусладкий	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
	Мармелад	16	0,00	0,00	12,38	49,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
	Итого:		18,26	20,61	74,74	558,13	0,37	0,10	8,12	75,89	77,82	4,30

День 7

	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
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" полуусладкий	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:		23,64	14,46	80,84	558,13	0,28	0,00	21,36	103,05	83,97	3,21

День 8

43/04.	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК 84н	Копченая "Гагарские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	10,50	9,78	9,42	167,98	0,11	0,02	4,20	18,90	36,20	1,55
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
ТТК437	Чай полуусладкий 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
	Итого:		20,90	20,46	75,53	571,11	0,29	0,04	9,04	129,66	68,30	2,76

День 9

13/2010.	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,00	5,70	13,08	7,98	0,35
ТТК-89н	Копченая рыба "Морыча" 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
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
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		20,48	16,79	87,74	584,61	0,36	0,23	20,05	261,08	45,50	3,19

День 10

39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,70	-5,20	8,63	84,13	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,43	9,67	12,89	164,50	0,03	0,00	0,10	257,00	32,90	0,24
ТТК-198н	Какао с молоком подслащенное	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
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:		15,66	19,30	87,44	586,20	0,20	0,45	2,04	535,36	97,00	2,83
День 11												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
ТТК 996	Салат «Робовое зернышко» (свежая отв., зел. горошек, масло раст.)	60	1,02	3,00	4,74	49,50	0,02	0,00	4,44	18,36	21,00	0,69
ТТК-200н	Эрвзы "Любимые с сыром" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	9,03	10,47	6,42	166,63	0,10	0,04	0,44	216,56	15,40	1,00
216/2004.	Картофель тушеный	150	2,80	10,10	24,30	206,60	0,17	0,19	3,44	28,10	3,63	1,38
ТТК475	Чай подслаженный	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:		15,66	23,75	66,61	560,27	0,44	0,23	19,36	339,37	54,10	3,62

День 12

ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свежая отв., масло раст.)	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	14,60	15,50	50,49	399,86	0,07	0,06	0,51	55,00	23,56	1,29
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:		18,13	18,08	88,79	587,20	0,18	0,06	7,64	91,29	40,22	2,41
	Итого за 12 дней		234,90	225,17	976,11	6915,68	3,62	2,04	171,03	3135,48	787,52	37,81
	Средняя величина за 12 дней		19,58	18,76	81,34	576,31	0,30	0,17	14,25	261,3	65,63	3,15
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00							

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. Лапшиной, 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. Могильного и В.А. Тутельяна, 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 и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:
 Мартынова Г.Н. 
 т. 53-72-48