

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"



В. П. Гусева

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

**Примерное двенадцатидневное меню**  
**Для организации горячего питания (завтраков) для обучающихся старших классов (с 12 лет и старше)**  
**общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима),**  
**обслуживаемых ООО "Школьное питание" г. Набережные Челны**

№ по сб. рец., 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
<b>День 1</b>												
	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	30	7,80	9,00	0,00	112,20	0,18	0,00	0,00	179,28	52,50	0,72
ТТК-738к	Копилеты "Крестьянские" с маслом	2/50/5	12,05	11,90	10,03	195,50	0,11	0,02	0,60	14,08	26,69	1,81
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,36	7,44	42,36	261,84	0,11	0,00	0,00	23,76	10,68	0,43
ТТК437	Чай полуфабрикат 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
	<b>Итого:</b>		<b>30,47</b>	<b>29,77</b>	<b>85,94</b>	<b>714,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,03</b>	<b>12,14</b>	<b>364,72</b>	<b>108,34</b>	<b>3,93</b>
<b>День 2</b>												
45/04	Салат из квашеной капусты	100	1,16	5,00	8,00	81,30	0,00	0,03	21,26	92,66	6,33	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
ТТК-253н	Чай "Витаминный" полуфабрикат	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
	<b>Итого:</b>		<b>17,43</b>	<b>18,71</b>	<b>91,14</b>	<b>646,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>22,14</b>	<b>319,70</b>	<b>78,73</b>	<b>3,51</b>
<b>День 3</b>												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	120	0,47	0,00	12,86	50,40	0,04	0,00	23,40	27,20	10,40	0,24
35/10.	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,00	5,16	17,83	121,98	0,02	0,00	9,30	28,93	17,06	1,50
ТТК247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150	22,32	17,51	39,89	406,43	0,16	0,09	1,18	147,68	37,99	1,52
ТТК475	Чай полуфабрикат	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
	<b>Итого:</b>		<b>26,60</b>	<b>22,85</b>	<b>93,66</b>	<b>684,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,09</b>	<b>14,48</b>	<b>220,16</b>	<b>74,05</b>	<b>3,54</b>
<b>День 4</b>												
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	100	1,00	4,00	8,00	70,00	0,06	0,00	7,17	27,90	18,50	1,30
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	180	3,84	8,16	26,28	196,80	0,19	0,11	13,08	57,96	19,56	1,48
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
	<b>Итого:</b>		<b>19,81</b>	<b>20,01</b>	<b>90,20</b>	<b>646,00</b>	<b>0,46</b>	<b>0,36</b>	<b>27,16</b>	<b>328,97</b>	<b>63,32</b>	<b>4,68</b>
<b>День 5</b>												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	150	0,00	0,00	12,11	48,45	0,11	0,00	16,50	90,00	8,21	0,41
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	100	1,00	0,10	11,50	50,00	0,03	0,00	7,42	26,10	36,50	0,68

ТТК 991	Пудинг из творога "Морошка" со ступенчатым молоком	150/50	14,06	18,53	51,15	434,41	0,10	0,00	0,48	489,62	36,00	1,88
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,85</b>	<b>21,48</b>	<b>109,01</b>	<b>714,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>	<b>25,38</b>	<b>708,82</b>	<b>95,41</b>	<b>5,44</b>

**День 6**

ТТК23н	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	2,50	5,20	6,66	78,16	0,08	0,03	7,16	40,20	21,16	0,60
ТТК-649к	Виточки "Рябушка" с маслом	2/50/5	12,05	17,90	15,03	230,03	0,12	0,12	0,00	15,06	28,45	1,55
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,04	8,10	28,80	208,20	0,14	0,06	0,00	25,44	35,30	2,83
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
	Мармелад	16	0,00	0,00	12,38	49,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,06
	<b>Итого:</b>		<b>22,40</b>	<b>31,38</b>	<b>85,95</b>	<b>671,14</b>	<b>0,41</b>	<b>0,21</b>	<b>7,20</b>	<b>97,05</b>	<b>73,83</b>	<b>5,32</b>

**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.)	100	0,80	5,00	7,00	80,00	0,03	0,00	1,02	21,10	24,00	1,30
440/2010	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	21,10	12,45	36,05	341,00	0,17	0,00	0,39	24,40	37,20	0,97
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
	<b>Итого:</b>		<b>26,06</b>	<b>17,71</b>	<b>87,29</b>	<b>646,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>	<b>21,76</b>	<b>113,89</b>	<b>97,27</b>	<b>3,80</b>

**День 8**

ТТК-97/6	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,90	8,33	11,23	104,06	0,05	0,02	17,30	30,70	14,70	0,59
ТТК-739к	Котлеты "Гатарские" с маслом	2/50/5	13,05	16,90	10,03	245,50	0,08	0,11	0,60	21,10	40,75	1,97
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,36	7,44	42,36	261,84	0,11	0,00	0,00	23,76	10,68	0,43
ТТК437	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
	<b>Итого:</b>		<b>25,57</b>	<b>34,10</b>	<b>89,10</b>	<b>714,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>18,44</b>	<b>163,16</b>	<b>79,13</b>	<b>3,69</b>

**День 9**

13/2010.	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,38	67,30	0,03	0,00	9,50	21,80	13,30	0,58
ТТК-289н	Минтай запеченный с овощами (из филе промышленного производства)	75/25	13,40	3,10	5,85	115,40	0,01	0,12	3,80	19,50	48,80	1,00
520/04	Пюре картофельное	180	3,84	8,16	26,28	196,80	0,19	0,11	13,08	57,96	19,56	1,48
686/04	Чай с сахаром с лимонном	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
	<b>Итого:</b>		<b>22,93</b>	<b>18,79</b>	<b>86,78</b>	<b>646,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>29,29</b>	<b>152,77</b>	<b>64,72</b>	<b>3,77</b>

**День 10**

39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,17	8,66	14,38	140,22	0,03	0,00	1,02	21,10	24,00	1,30
7/10	Сыр порционнно	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
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 полусладкое	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

Т.ПК-235н Елнинчики с повидлом												
	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00	
<b>Итого:</b>		<b>18,73</b>	<b>25,76</b>	<b>93,19</b>	<b>679,69</b>	<b>0,27</b>	<b>0,45</b>	<b>2,45</b>	<b>603,56</b>	<b>60,10</b>	<b>3,59</b>	
<b>День 11</b>												
	150	0,00	0,00	12,11	48,45	0,11	0,00	16,50	90,00	8,21	0,41	
ТТК 996	Салат «Рыбное зернышко» (свежая отв., зел. горошек, масло раст.)	100	1,70	5,00	7,90	82,50	0,03	0,00	7,40	30,60	35,00	1,15
ТТК-653к	Зразы "Любимые с сыром" с маслом	2/60/5	13,25	21,90	7,23	279,50	0,09	0,15	0,94	141,24	34,51	1,61
216/2004.	Картофель тушеный	180	3,36	12,12	29,16	247,92	0,20	0,23	4,13	33,72	4,36	1,66
ТТК475	Чай полуоладковый	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
<b>Итого:</b>		<b>21,12</b>	<b>29,60</b>	<b>90,88</b>	<b>714,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,38</b>	<b>14,01</b>	<b>311,91</b>	<b>89,48</b>	<b>5,11</b>	
<b>День 12</b>												
	150	0,58	0,00	16,08	63,00	0,05	0,00	29,25	34,00	13,00	0,30	
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свежая отв., Масло раст.)	100	1,00	4,00	8,00	70,00	0,06	0,00	7,16	27,90	18,50	1,30
ТТК-417	Плов "Золотой пестушок"	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
<b>Итого:</b>		<b>19,11</b>	<b>19,68</b>	<b>108,07</b>	<b>678,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>24,75</b>	<b>148,45</b>	<b>60,62</b>	<b>5,43</b>	
	Итого за 12 дней		<b>271,08</b>	<b>289,84</b>	<b>1111,21</b>	<b>8153,08</b>	<b>4,27</b>	<b>2,68</b>	<b>219,19</b>	<b>3533,2</b>	<b>945,0</b>	<b>51,79</b>
	Средняя величина за 12 дней		<b>22,59</b>	<b>24,15</b>	<b>92,60</b>	<b>679,42</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>18,27</b>	<b>294,4</b>	<b>78,75</b>	<b>4,32</b>
	Соотношение белков жиров и углеводов		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>							

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. Лапиной, 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. Тугельяна, 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 рациона 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

