

«СОГЛАСОВАНО»

М.Б.С.С.Ш.П.С.

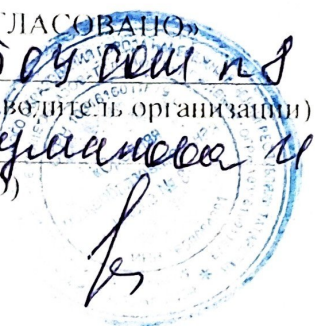
(руководитель организации)

Межиданова Г.И.

(ФИО)

Г

М.П.



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина

Р.И.Мусина

**Примерное двенадцатидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных учреждений на 2023-2024 учебный год,
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**

Наименование бл. под*	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В, мг	А, рет. экв.	С, мг	Ca	Mg	Fe	
День 1												
ТК473	Салат "Зайка" (капустя св., морковь св., яблоки св., масло раст.)	60	1,00	3,10	6,65	58,40	0,01	16,00	9,60	30,10	11,60	0,57
ТК358н	Колбасное изделия отварные (сосиски, сардельки, колбаса) с овощами	75/15	9,30	9,75	2,20	133,75	0,07	90,00	1,40	175,70	19,30	0,30
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	9,00	0,00	9,20	29,42	1,00
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,50	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:	537	17,73	19,83	68,95	523,09	0,35	115,00	13,83	234,55	65,88	2,21
День 2												
	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТК490н	Котлеты "Чечвинские" с овощами	75/15	10,50	9,90	9,40	167,40	0,09	1,00	1,90	74,84	22,90	1,10
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
ТК268н	Компот "Фруктово-ягодный" из кураги	200	0,50	0,00	19,40	76,00	0,03	0,00	0,15	8,20	1,80	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:	570	19,32	16,28	93,12	588,94	0,30	1,00	21,55	136,61	49,47	2,36
День 3												
ТК-130	Салат "Метелька" (капустя св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,50	16,74	11,10	0,78
ТК992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	10,07	13,39	3,30	197,60	0,10	16,00	1,01	23,70	23,70	2,01
ТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	6,90	6,80	28,60	204,15	0,00	270,00	0,00	0,67	0,07	0,01
ТК253н	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:	540	21,34	22,76	70,22	594,25	0,22	286,00	6,16	86,83	62,27	4,13
День 4												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,00	0,00	8,97	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр першамм	10	2,60	3,00	0,00	57,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТК865	Пудинг "Губоуживый" со ступенчатом молоком	150/50	18,10	17,40	33,05	361,20	0,14	380,00	0,57	420,00	27,90	1,50
ТК839к	Малинок из шикорня с молоком	200	2,20	1,75	16,10	88,50	0,00	20,00	1,10	85,20	10,50	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	540	25,53	22,33	75,52	604,74	0,33	400,00	12,67	636,06	65,57	2,37
День 5												
62/2011	Салат из моркови с сахаром	60	0,60	0,06	7,00	30,90	0,03	10,00	2,80	28,40	21,10	0,30
ТК819	Жаркое из мякоти птицы	50/200	10,80	14,80	28,20	331,10	0,26	120,00	6,90	35,70	21,18	2,37
ТК437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	1,00	0,54	76,50	8,80	0,43
	Печенье сахарное	15	1,67	1,06	15,64	78,99	0,04	0,00	0,07	28,30	6,25	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	555	17,33	17,35	76,32	571,43	0,41	161,00	10,31	180,00	61,53	3,68
День 6												
ТК190	Салат "Веселый" (картофель отв., морковь отв., кукуруза консерв., огурцы консерв., масло раст.)	60	1,30	6,05	3,40	81,20	0,05	36,00	7,90	20,60	14,60	0,50
ТК116	Дроби из мякоти св. с сахаром с овощами	75/15	10,50	10,00	8,80	173,00	0,12	80,00	1,40	141,00	20,30	0,84
510/004	Каша рисовая вязкая	150	2,37	4,70	23,50	145,70	0,10	27,00	0,00	14,60	28,30	0,70
ТК156н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,50	0,07	16,90	65,70	0,01	20,00	2,00	2,30	1,50	0,20

		30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
		530	16,90	21,00	72,90	550,94	0,34	163,00	11,36	189,60	68,90	2,51
День 7												
	Салат из овощей (капусты)	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	1,00	4,30	3,36	10,20	0,15
К202н	Шницель "Крестьянский" с овощами	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	2,00	0,43	30,83	15,60	0,89
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	9,00	0,00	9,20	29,42	1,00
ТТК272н	Кисель из концентрата подслащенный	200	0,09	0,00	19,68	78,70	0,00	0,00	0,12	1,63	0,16	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	530	17,24	16,09	79,33	534,21	0,33	12,00	4,85	56,12	59,58	2,33
День 8												
	Десерт фруктовый "Яблоко" 1	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр порционный	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК360н	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200/5	6,80	8,10	26,30	205,30	0,03	92,00	5,15	256,04	28,70	1,71
ТТК255н	Чай "Витаминный" подслаженный	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
ТТК218н	Венички с вареной сгущенкой	63	4,20	9,52	21,00	186,46	0,05	18,00	0,37	148,60	17,30	0,43
	Итого:	608	17,37	20,88	88,89	612,96	0,29	110,00	17,37	570,12	96,37	3,98
День 9												
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) 1	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	11,34	10,08	10,32	177,36	0,07	30,00	0,65	81,34	8,00	0,90
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
ТТК268н	Комплет "Фруктово-ягодный" из йогурта 2	200	0,49	0,00	21,22	84,65	0,02	0,00	0,34	9,30	5,40	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	540	20,24	19,46	89,34	613,55	0,26	30,00	1,60	134,20	40,90	2,60
День 10												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы 1	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,12	12,54	0,78
ТТК491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами	2/40/10	11,60	10,48	10,10	181,12	0,09	90,00	2,80	164,32	40,00	0,90
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	9,00	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
	Итого:	537	18,33	21,06	70,30	544,46	0,34	99,00	22,23	253,29	74,40	3,25
День 11												
	Десерт фруктовый "Апельсин" 2	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТТК1021	Плов из говядины	50/200	11,64	15,80	51,30	425,90	0,03	300,00	4,50	50,00	23,88	2,00
ТТК294н	Огурцы свежие порционные (доп. гарнир)	40	0,30	0,04	1,00	5,60	0,02	0,00	4,00	9,20	5,60	0,24
ТТК257н	Панчик "Фруктово-ягодный" из сухофруктов 2	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:	620	15,14	16,02	86,10	578,74	0,15	300,00	28,04	98,22	46,75	2,72
День 12												
ТТК359н	Винегрет из овощей (картофель отв., свекла отв., морковь отв., огурцы сол., лук репч., масло раст.) 1	60	1,12	4,26	4,68	61,44	0,03	18,00	11,00	23,00	16,26	0,72
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
ТТК475	Чай подслаженный	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,01	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
	Пряник	28	1,54	1,50	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00	3,00	0,00	2,00
	Итого:	503	24,47	17,14	81,69	589,15	0,27	18,00	11,44	64,35	58,36	3,90

за 12 дней		230,94	230,20	952,68	6906,46	3,59	1695,00	161,41	2639,95	749,98	36,04
средний рацион за 12 дней		19,25	19,18	79,39	575,54	0,30	141,25	13,45	220,00	62,50	3,00
Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00							

Замечание:

- С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- Допускается заменять на любые другие виды сухофруктов, замороженные или свежие ягоды и плоды.
- Допускается заменять на другие виды фруктов.
- Допускается замена на блюдо из мяса, рыбы или птицы.

При составлении меню использованы:

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, 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
- Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
- * С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
- 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.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48