

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



В. П. Гусенин



**Примерное двенадцатидневное 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**

№ п/п, код, ГТК	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	А	С	Ca	Mg	Fe
День 1												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,91	19,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
4504	Салат из мятойной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
4402010	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	19,00	11,20	32,40	216,63	0,15	0,00	0,40	22,00	33,50	0,90
ГТК257n	Чай "Полданный" 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	163,40	73,88	2,43
День 2												
ГТК-994	Салат "Пестрый" (свежая капуста, фасоль отварная, яблоко, масло раст.)	60	3,00	2,70	11,70	80,70	0,05	0,01	1,99	37,14	4,92	1,41
ГТК 201n	Витамин "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	11,08	9,36	10,92	170,14	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
ГТК416	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
ГТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,09	4,78	19,90	0,00	0,00	0,04	5,25	4,40	0,00
	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												
61204	Мини-овощной	60	0,48	6,00	5,76	78,96	0,05	0,00	1,06	27,72	20,61	0,84
443200n	Плов из говядины	40/100	14,19	15,78	37,80	350,00	0,15	0,04	0,11	81,30	32,00	1,60
ГТК437	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
	Итого:		18,93	23,21	69,04	560,30	0,27	0,05	1,71	196,62	65,61	3,14
День 4												
4504	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
ГТК-89n	Витамин рыбные "Морзяка" с овощами (горошек зеленый консервированный)	75/15	11,89	4,89	12,34	140,11	0,07	0,14	0,54	146,19	8,16	0,90
52004	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,00	16,30	1,23
60004	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	2,90	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		20,81	16,54	91,75	599,54	0,25	0,25	28,81	311,01	41,83	2,84
День 5												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,60	0,90	8,07	32,30	0,02	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
701n	Сыр пармезан	10	2,60	0,00	0,99	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,00	0,24

180/04	Пирог натуральной основы	1505	12,27	18,59	2,85	206,39	0,07	0,03	0,00	214,39	18,60	0,25
ТТК-298a	Коржи с маком по рецепту	200	3,46	3,80	17,08	106,70	0,04	0,00	3,70	122,96	25,90	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,30	4,20	0,27
	Итого:		22,40	24,57	46,22	598,13	0,20	0,43	12,30	467,56	68,27	1,57
День 6												
ТТК-62	Салат овощной свежий	60	0,00	3,60	4,00	54,00	0,02	0,00	2,70	21,12	12,54	0,78
ТТК-81a	Жареное куриное филе	50/150	10,00	0,00	21,00	217,80	0,15	0,06	4,50	158,90	16,95	1,60
ТТК-273a	Чай "Витаминный" по рецепту	200	1,14	0,08	19,22	66,16	0,07	0,00	0,85	36,62	23,29	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-237a	Вяленый стейк из говядины	83	2,5	1,5	30,6	143,5	0,05	0,02	0,03	172,0	23,0	1,00
	Итого:		17,67	15,11	98,54	509,83	0,30	0,11	11,08	356,84	79,89	4,71
День 7												
	Десерт фруктовый (Абрикосы)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
45/64	Салат овощной капуста	60	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,80	63,01	4,31	0,00
ТТК82a	Батонки "Робутоки" с начинкой (максиманский смесь)	75/15	9,75	10,56	11,28	182,08	0,13	0,03	3,78	14,22	26,78	1,24
110/04	Каша овсяная быстрого приготовления	150	4,20	0,75	24,00	171,50	0,12	0,05	0,60	21,30	29,42	2,36
08/04	Чай с сахаром и лимон	200/7	0,70	0,01	15,20	60,00	0,03	0,00	2,82	8,42	1,36	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:		18,06	20,89	84,94	589,13	0,38	0,10	40,57	148,68	74,74	4,14
День 8												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	40,00	3,47	0,27
7/00	Сыр пармезан	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	39,76	17,50	0,24
ТТК-96a	Запеканка из творога "Гулетинер" с помидорами	120/20	12,60	17,61	89,30	402,60	0,09	0,00	1,00	348,60	29,92	1,20
ТТК-472	Чай по рецепту	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,64	8,25	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	484,51	61,49	1,99
День 9												
28/04	Наре картофельная	60	1,22	1,76	6,84	36,90	0,07	0,10	0,00	36,62	18,10	1,09
ТТК-73b	Фрикадельки рыбные "Киндер" с соусом томатным	30/50	10,04	6,40	3,63	112,36	0,09	0,24	4,00	189,60	12,20	1,19
510/04	Наре картофельная	180	3,70	6,80	71,90	364,00	0,26	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
ТТК-273a	Чай "Витаминный" по рецепту	200	1,14	0,08	19,22	66,16	0,07	0,00	0,87	36,62	23,29	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	3,27	0,77	94,78	0,05	0,09	0,08	35,96	7,50	0,27
	Итого:		20,33	19,29	114,68	599,44	0,45	0,44	15,83	354,20	81,88	5,21
День 10												
47/04	Буде по рецепту аджары (без лука)	60	0,79	3,49	5,44	55,31	0,00	0,02	18,46	63,01	4,31	0,00
ТТК-226	Маффины, начинка тушеная в соусе	50/20	10,80	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	19,50	8,00	0,50
510/04	Каша гречневая быстрого приготовления	150	4,50	0,80	19,00	150,00	0,20	0,00	0,00	9,20	29,42	1,00

68/01	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,15	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
ГТК-235н	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	31,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,60
	Итого:		21,32	16,23	92,50	591,54	0,39	0,22	17,97	243,26	70,29	3,24
День 11												
ГТК-02н	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
ГТК-02н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фарш говяжий, лук, морковь)	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
395/10	Кофейный напиток с медом	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:		22,88	19,98	79,99	593,34	0,26	0,45	2,62	170,50	53,25	2,27
День 12												
ГТК 90н	Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., зел. горошек, масло раст.)	6н	1,02	3,00	4,74	49,50	0,02	0,00	4,44	18,36	21,00	0,69
ГТК28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьное" с соусом	180/5	9,43	20,03	30,82	341,28	0,24	0,04	3,02	80,10	45,15	1,91
ГТК437	Чай сладкий с медом	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
	Макарон.	16	0,00	0,00	12,38	49,51	0,00	0,00	0,01	0,00	0,12	0,06
	Итого:		14,71	24,46	73,42	571,63	0,34	0,05	8,00	186,06	79,47	3,38
	Шоколад 12 дней		240,46	234,09	962,82	6986,80	3,70	2,21	188,94	3135,65	780,31	37,51
	Средний значения за 12 дней		20,04	19,51	80,34	582,23	0,31	0,18	15,75	261,30	65,03	3,13
	Смещение белков зерна и углеводов		1,00	1,00	4,00							

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией З.Т. Лапиной, 2004 г. г. Москва
 2. 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. Тугельяна, 2010 г. г. Москва
 3. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание"
1. 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.

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

