

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"



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

№ инв. реч. ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	A	C	Ca	Mg	Fe
<b>День 1</b>												
	Десерт фруктовый (Яблоки)	100	0,00	0,00	8,97	32,50	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
45/04	Салат из капустной кочерыжки	100	1,18	3,00	8,00	81,50	0,00	0,03	21,26	92,66	6,33	0,00
448/010	Пельмени мясные с вареным картофелем	200/5	21,10	12,45	36,05	341,00	0,17	0,00	0,39	24,46	37,20	0,97
ГТК233а	Чай "Витаминный" полуфабрикат	200	1,14	0,08	15,22	69,16	0,02	0,00	0,87	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	83,34	0,06	0,00	0,00	11,16	4,20	0,27
	<b>Итого:</b>		<b>26,05</b>	<b>17,71</b>	<b>88,54</b>	<b>646,90</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>	<b>33,50</b>	<b>222,58</b>	<b>76,40</b>	<b>2,57</b>
<b>День 2</b>												
ГТК 994	Салат "Пастушок" (салатная капуста, морковь, вареный рис)	100	5,00	4,50	18,50	134,50	0,08	0,02	3,33	61,90	8,20	2,33
ГТК-651а	Пюре "Любимое с сыром" с маслом	200/5	13,25	21,00	7,23	279,30	0,09	0,15	0,94	141,24	34,51	1,64
ГТК44б	Пюре из яблок "Витамин"	180	18,00	8,16	49,93	294,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ГТК475	Чай полуфабрикат	200	0,18	0,00	8,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	83,34	0,06	0,00	0,00	11,16	4,20	0,27
	<b>Итого:</b>		<b>39,96</b>	<b>34,74</b>	<b>98,74</b>	<b>713,83</b>	<b>0,24</b>	<b>0,15</b>	<b>4,30</b>	<b>220,29</b>	<b>51,29</b>	<b>4,25</b>
<b>День 3</b>												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,30	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
612/04	Морковь ошпаренная	100	0,80	10,00	9,80	131,80	0,08	0,00	1,77	46,20	34,35	1,40
445/2004	Пюре из говядины	40/100	14,19	15,78	37,50	350,00	0,25	0,04	0,11	81,30	32,00	1,60
ГТК437	Чай полуфабрикат с лимоном	200	1,03	1,25	7,18	48,00	0,02	0,01	0,54	76,59	8,80	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	83,34	0,06	0,00	0,00	11,16	4,20	0,27
	<b>Итого:</b>		<b>19,64</b>	<b>27,21</b>	<b>83,69</b>	<b>654,94</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>21,92</b>	<b>237,77</b>	<b>88,82</b>	<b>3,99</b>
<b>День 4</b>												
45/04	Салат из капустной кочерыжки	100	1,18	3,00	8,00	81,50	0,00	0,03	21,26	92,66	6,33	0,00
ГТК-1028	Биточки рыбные "Морская" с маслом	250/5	15,55	10,40	8,83	154,03	0,10	0,14	2,68	24,42	53,15	1,01
530/04	Пюре картофельное	180	3,84	8,16	26,28	196,40	0,19	0,11	13,08	57,96	19,56	1,48
686/01	Чай с сахаром и 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	83,34	0,06	0,00	0,00	11,16	4,20	0,27
	Пюре из картофеля	18	2,80	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,56	7,50	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>28,48</b>	<b>26,01</b>	<b>95,88</b>	<b>672,25</b>	<b>0,41</b>	<b>0,28</b>	<b>37,17</b>	<b>228,26</b>	<b>93,18</b>	<b>3,20</b>
<b>День 5</b>												
	Десерт фруктовый (Яблоки)	150	0,00	0,00	12,11	48,45	0,11	0,00	16,50	90,00	8,21	0,41

710	Сыр пармезан	20	5,20	6,00	0,00	34,80	0,12	0,00	0,00	119,52	35,00	0,48
34034	Омлет натуральный с маслом	20005	19,73	27,20	3,85	338,20	0,17	0,77	0,50	153,00	56,00	4,91
ГТК-190n	Ковас с мясом и помидорами	200	3,40	2,80	17,00	106,70	0,04	0,40	1,30	122,00	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:		28,96	26,18	93,30	653,49	0,30	0,69	18,30	496,22	71,81	6,01
День 6												
3110	Салат картофельный с сыром	100	5,16	0,00	7,12	130,70	0,03	0,32	8,20	210,00	26,07	1,45
ГТК-819	Жаркое из мяса и картофеля	307150	10,80	9,80	21,60	217,80	0,18	0,06	4,50	338,00	16,95	1,60
ГТК253n	Чай "Восточный" пшеничный	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,87	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
ГТК-235n	Емочки с панишкой	63	2,5	1,5	30,0	195,5	0,03	0,05	0,02	152,0	21,0	1,00
	Итого:		23,23	20,57	92,86	646,90	0,31	0,43	13,58	545,72	91,42	5,38
День 7												
	Десерт фруктовый (Домашний)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
4504	Салат из овощной капусты	100	1,16	3,00	8,00	81,30	0,00	0,03	21,26	92,66	6,33	0,00
ГТК-649n	Биточки "Восточные" с мясом	27507	12,65	17,90	15,03	230,03	0,12	0,12	0,00	15,06	28,43	1,55
21004	Чаша панишки с сыром	100	5,94	4,10	28,80	209,79	0,14	0,06	0,00	25,44	35,30	2,83
68604	Чай с сахаром с лимоном	20007	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:		21,57	21,18	96,05	766,87	0,36	0,21	23,67	379,38	84,31	4,92
День 8												
	Десерт фруктовый (Яблочный)	150	0,80	0,00	12,11	48,45	0,11	0,00	16,50	90,00	8,21	0,41
710	Сыр пармезан	20	5,20	6,00	0,00	54,80	0,12	0,00	0,00	119,52	35,00	0,48
ГТК-90n	Запеканка из творога "Гудинер" со стручковым горошком	15050	26,10	21,50	54,60	808,30	0,09	0,00	1,40	215,60	33,00	1,20
ГТК147n	Чай пшеничный	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	70	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		24,87	27,68	89,79	714,00	0,39	0,00	17,94	441,47	86,81	2,37
День 9												
7604	Нарезанная	100	3,20	7,60	11,60	126,00	0,12	0,17	0,00	61,03	30,67	1,82
ГТК-240n	Мини-пирожочки (из фарша промышленного производства)	100	16,40	5,00	3,60	117,50	0,12	0,01	1,80	39,30	39,30	0,90
52004	Пирог картофельный	180	3,84	8,10	26,28	199,80	0,19	0,11	13,08	57,96	19,56	1,48
ГТК253n	Чай "Восточный" пшеничный	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,87	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	98,78	0,03	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		28,21	21,29	93,57	688,58	0,55	0,28	15,81	217,97	89,75	5,89
День 10												
4504	Салат из овощной капусты	100	1,16	5,00	8,00	81,30	0,00	0,03	21,26	92,66	6,33	0,00
ГТК-53n	Мини-пирожочки с фаршем в соусе	3050	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,00	0,65	19,50	8,00	0,50

710/04	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,16	23,52	180,06	0,24	0,11	0,00	11,04	35,30	1,20
68/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,85	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
ГТК-235и	Пшеница в панировке	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		22,59	19,19	98,98	647,53	0,31	0,24	24,65	274,75	78,19	3,44
День 11												
ГТК-92и	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы сол., масло раст., соль)	100	3,83	7,16	1,50	85,83	0,03	0,11	1,77	24,66	20,66	0,81
ГТК-178и	Блины "Бесстыжники" с мясом	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
395/10	Вареный пшено с мяском	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:		28,03	29,35	88,14	714,00	0,34	0,48	3,35	290,60	72,73	3,51
День 12												
ГТК 99в	Салат «Бобикос» «Летний» (свежая зелень, закл. горючее, масло раст.)	100	1,70	5,00	7,90	82,50	0,03	0,09	7,40	30,60	35,00	1,15
ГТК28и	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с начинкой	200/5	14,93	23,80	34,35	406,20	0,26	0,04	38,50	33,40	61,70	3,61
ГТК437	Чай полусливковый с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,80	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
	Маршмелл	16	0,00	0,00	12,58	49,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,06
	Итого:		20,89	23,71	80,11	669,55	0,37	0,05	16,44	151,60	60,02	5,52
	Итого за 12 дней		299,66	293,82	1095,86	8126,24	4,42	2,93	220,61	3502,81	945,0	51,56
	Средняя величина за 12 дней		24,97	24,49	91,32	677,19	0,37	0,24	18,38	291,90	78,75	4,30
	Снижение белков жиров 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. Лапшиной, 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.Л. 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, этнопрофессиональных 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"
6. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

Исполнитель:

Марьянова Г.Н.

т. 53-72-48

