

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



В.П.Гусева



**Примерное десятидневное 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**

№ 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	Мg	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
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	53,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
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
ТТК253и	Чай "Витаминный" (опушеченный)	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	153,40	73,88	2,43
День 2												
ТТК-994	Салат "Пестрый" (свежьи овощи, фасоль отвар., яблоко, масло раст.)	60	3,00	2,70	19,10	80,70	0,05	0,01	1,99	17,14	4,92	1,41
ТТК-201и	Пюре из картофеля "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
ТТК-446	Пюре из бобовых "Мигриное"	150	4,50	6,80	41,61	245,66	0,00	0,00	0,00	0,67	0,07	0,01
ТТК-475	Чай полуслизкий	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:		21,39	18,74	86,71	601,94	0,14	0,08	2,41	70,84	29,79	2,59
День 3												
612/04	Маринад овощной	60	0,48	6,00	5,76	78,96	0,05	0,00	1,06	27,72	20,61	0,84
443/2004	Плов из говядины	40/160	14,19	15,78	37,80	350,00	0,15	0,04	0,11	81,30	32,00	1,60
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
ТТК-235и	Паштет с помидором	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		19,10	23,41	107,68	616,88	0,32	0,09	4,03	260,57	81,17	3,78
День 4												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,12	12,54	0,78
ТТК-89и	Котлеты рыбные "Морская" с овощами (поророк исленый 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	44,30	16,30	1,23
ТТК-417	Чай полуслизкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,01	0,54	76,50	8,80	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Пюре из картофеля	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		21,95	17,99	83,09	584,23	0,37	0,24	17,76	337,17	57,50	3,98
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
7/10	Сыр пармезан	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
340/04	Омлет ингульский с маслом	150/5	13,77	18,59	2,85	296,39	0,07	0,03	0,00	214,00	18,60	0,25

ГК-198н	Кекао 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
	Итого:		18,40	24,57	46,22	558,13	0,30	0,43	12,30	467,56	68,27	1,57
День 6												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
45/04	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
ГК-84н	Котлеты "Татарские" 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
510/04	Каша пшеница вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	21,20	29,42	2,36
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:		18,81	20,11	83,08	584,13	0,33	0,09	36,89	145,33	78,86	4,45
День 7												
	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 порционный	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ГК-98н	Запеканка из творога "Гулливер" с повидлом	150/30	12,60	17,03	49,80	402,60	0,09	0,00	1,40	348,60	29,92	1,20
ГК-475	Чай витаминный	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:		18,01	20,21	80,95	577,54	0,29	0,00	12,44	484,71	61,49	1,99
День 8												
78/04	Икра морепродуктов	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,10	0,00	36,62	18,40	1,09
ГК-730	Фрикадельки рыбные "Камелька" 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
ГК-253н	Чай "Витаминный" витаминный	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
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	95,78	0,05	0,00	0,08	31,96	7,50	0,37
	Итого:		20,33	19,29	84,68	599,44	0,45	0,14	15,83	354,20	81,80	5,21
День 9												
45/04	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
ГК-53к	Маковый пирог душистый в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	19,50	8,00	0,90
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	19,60	150,00	0,20	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00
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
ГК-235н	Ванильный повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		21,33	16,23	92,50	591,54	0,39	0,22	17,97	243,26	70,29	3,24
День 10												
ГК-92н	Винегрет "Дари 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
ГК-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,02	0,43	30,83	15,00	0,89
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	6,80	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,56

19510	Кофейный напиток с мятой	-	300	3,16	2,67	15,95	100,45	0,03	0,35	9,98	92,00	-10,30	0,20
	Хлеб пшеничный		30	2,63	0,18	18,30	85,14	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Штук:			18,50	19,90	79,99	493,34	0,26	0,45	2,62	170,50	53,25	2,27
	Шток за 10 дней			202,14	195,39	826,98	5872,61	3,11	1,76	157,85	2697,54	656,30	31,51
	Средняя величина за 10 дней			20,21	19,54	82,70	587,26	0,31	0,18	15,78	269,75	65,63	3,15
	Самостоящие блюда из овощей и углеводов			1,8	1,8	4,8							

Примечание: при составлении меню использованы

- 1 Сборник «Технология питания». Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общепромышленных заводах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. с. Москва
- 2 Сборник «Технология питания». Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Мухоманова и В.А. Тучельной, 2010 г. с. Москва
3. Техничко-технологические карты, разработанные ЦСЭЗ "Национальное питание"
- 4 Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-экономических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и количеству в рационе питания основных пищевых веществ
- 5 С 1 сорта хлеба из основной муки высшего сорта применяются не другие сорта, в которых основ. приклад термическую обработку.

Исполнитель:

Маршалова Г.Н.

с. 53-72-44

