

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"



В.П.Гусева

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №31



М.Р.Ярмиев

**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**

№ по сб. рец., ТТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Mg	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
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
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>26,03</b>	<b>17,71</b>	<b>85,64</b>	<b>646,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,03</b>	<b>33,50</b>	<b>222,78</b>	<b>76,40</b>	<b>2,57</b>
<b>День 2</b>												
ТТК-994	Салат "Пестрый" (свекла отв, фасоль отв., яблоко, масло раст.)	100	5,00	4,50	18,50	134,50	0,08	0,02	3,32	61,90	8,20	2,35
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
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	18,90	8,16	49,93	294,79	0,00	0,00	0,00	0,80	0,08	0,01
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
	<b>Итого:</b>		<b>39,96</b>	<b>34,74</b>	<b>98,74</b>	<b>713,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>4,30</b>	<b>220,29</b>	<b>51,39</b>	<b>4,25</b>
<b>День 3</b>												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
612/04.	Маринад овощной	100	0,80	10,00	9,60	131,60	0,08	0,00	1,77	46,20	34,35	1,40
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
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>19,64</b>	<b>27,21</b>	<b>83,60</b>	<b>654,94</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>21,92</b>	<b>237,77</b>	<b>88,02</b>	<b>3,90</b>
<b>День 4</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-1026	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	2/50/5	15,55	10,40	8,53	154,03	0,10	0,14	2,08	24,12	53,15	1,01
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>25,48</b>	<b>25,01</b>	<b>95,08</b>	<b>672,25</b>	<b>0,41</b>	<b>0,28</b>	<b>27,17</b>	<b>228,25</b>	<b>92,10</b>	<b>3,20</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

7/10	Сыр порционно	20	5,20	6,00	0,00	74,80	0,12	0,00	0,00	119,52	35,00	0,48
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/5.	19,73	27,20	3,65	338,20	0,17	0,77	0,50	153,00	56,90	4,91
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,96</b>	<b>26,18</b>	<b>93,30</b>	<b>653,49</b>	<b>0,50</b>	<b>0,69</b>	<b>18,30</b>	<b>496,22</b>	<b>71,81</b>	<b>6,61</b>
<b>День 6</b>												
31/10.	Салат из свеклы с сыром	100	5,16	9,06	7,12	130,70	0,03	0,32	8,20	210,00	26,07	1,45
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	10,80	9,80	21,60	217,80	0,15	0,06	4,50	158,00	16,95	1,60
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
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>22,23</b>	<b>20,57</b>	<b>92,86</b>	<b>646,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,43</b>	<b>13,58</b>	<b>545,72</b>	<b>93,42</b>	<b>5,38</b>
<b>День 7</b>												
	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	100	1,16	5,00	8,00	81,30	0,00	0,03	21,26	92,66	6,33	0,00
ТТК-649к	Биточки "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
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>21,57</b>	<b>21,18</b>	<b>96,05</b>	<b>706,87</b>	<b>0,36</b>	<b>0,21</b>	<b>23,67</b>	<b>175,38</b>	<b>84,31</b>	<b>4,92</b>
<b>День 8</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
7/10	Сыр порционно	20	5,20	6,00	0,00	74,80	0,12	0,00	0,00	119,52	35,00	0,48
ТТК-98н	Запеканка из творога "Гулливер" со сгущенным молоком	150/50	29,10	21,50	54,60	508,50	0,09	0,00	1,40	215,60	35,00	1,20
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
	<b>Итого:</b>		<b>24,07</b>	<b>27,68</b>	<b>89,79</b>	<b>714,00</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>17,94</b>	<b>441,47</b>	<b>86,81</b>	<b>2,37</b>
<b>День 9</b>												
78/04.	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128,00	0,12	0,17	0,00	61,03	30,67	1,82
ТТК-240н	Минтай запеченный (из филе промышленного производства)	100	16,40	4,00	3,60	117,50	0,12	0,01	1,80	19,30	59,30	0,90
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
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
	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>28,21</b>	<b>21,29</b>	<b>93,57</b>	<b>688,58</b>	<b>0,55</b>	<b>0,28</b>	<b>15,81</b>	<b>217,97</b>	<b>89,75</b>	<b>5,89</b>
<b>День 10</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-53к	Мякоть птицы тушеная 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	180	5,40	8,16	23,52	180,00	0,24	0,11	0,00	11,04	35,30	1,20
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-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>22,59</b>	<b>19,19</b>	<b>98,98</b>	<b>647,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>24,65</b>	<b>274,75</b>	<b>78,19</b>	<b>3,44</b>
<b>День 11</b>												
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., масло раст., соль)	100	3,83	7,16	1,50	85,83	0,03	0,11	1,77	24,66	20,66	0,81
ТТК-738к	Котлеты "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
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>28,03</b>	<b>29,35</b>	<b>88,14</b>	<b>714,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,48</b>	<b>3,35</b>	<b>290,60</b>	<b>72,73</b>	<b>3,52</b>
<b>День 12</b>												
ТТК 996	Салат «Бобовое зернышко» (свекла 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
ТТК28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с маслом	200/5	14,93	23,80	34,35	406,20	0,26	0,04	38,50	33,40	61,70	3,61
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
	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>20,89</b>	<b>23,71</b>	<b>80,11</b>	<b>669,55</b>	<b>0,37</b>	<b>0,05</b>	<b>16,44</b>	<b>151,60</b>	<b>60,02</b>	<b>5,52</b>
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>299,66</b>	<b>293,82</b>	<b>1095,86</b>	<b>8126,24</b>	<b>4,42</b>	<b>2,93</b>	<b>220,61</b>	<b>3502,81</b>	<b>945,0</b>	<b>51,56</b>
	<b>Средняя величина за 12 дней</b>		<b>24,97</b>	<b>24,49</b>	<b>91,32</b>	<b>677,19</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>18,38</b>	<b>291,90</b>	<b>78,75</b>	<b>4,30</b>
	<b>Соотношение белков жиров и углеводов</b>		<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 З. Т. Лапшиной, 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. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Техничко-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 и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
5. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

г. 53-72-48

