

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"



В.П. Гусева

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

**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. рец., ТТК	Наименование блюда	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 (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,90	22,67	8,67	0,20
45/04	Салат из мясной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,64	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,06
140/2010	Паштет мясной отварной с маслом	180/5	19,00	11,20	32,40	316,63	0,15	0,00	0,40	22,00	38,90	0,90
ТТК 2530	Чай "Высоцкий" полусливочный	300	1,14	0,08	15,21	66,36	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	14,66	82,68	565,44	0,26	0,03	35,21	153,40	73,88	2,43
<b>День 2</b>												
ТТК-994	Салат "Пестрый" (селедзь от филе, отк., яблоко, майонез раст.)	60	3,00	2,70	11,10	80,70	0,05	0,01	1,99	37,14	4,92	1,41
ТТК-2010	Виттолит "Добрым" с овсянкой (молочная 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 "Ягариш"	150	4,50	6,80	41,61	245,66	0,00	0,00	0,00	0,67	0,07	0,01
ТТК-475	Чай полусливочный	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	641,94	0,14	0,08	2,41	70,84	29,79	2,59
<b>День 3</b>												
512/04	Меренга овсяной	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 лимонкой	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	5,45	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-2150	Паштет с помидорами	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	268,57	81,17	3,78
<b>День 4</b>												
УТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,82	12,54	0,28
ТТК-890	Котлеты рыбные "Борисов" с помидорами (горошек вареный 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	68,30	16,30	1,23
ТТК-447	Чай полусливочный с лимоном	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,01	0,54	26,50	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
	Паштет с печенью	18	3,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,90	0,37
	Итого:		21,95	17,99	83,89	584,23	0,37	0,24	17,76	337,17	57,50	3,98
<b>День 5</b>												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,60	0,00	5,07	37,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,23
7/10	Сыр вареный	10	2,60	1,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,34
140/04	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,77	18,59	2,85	296,39	0,07	0,03	0,00	114,10	18,60	0,25

ТК-194г	Каша с молочной полусладкой	200	3,40	3,80	17,00	306,70	0,04	0,40	1,30	122,60	22,90	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	588,13	0,30	0,43	12,30	467,56	68,27	1,87
День 6												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,71	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
ТК-84г	Котлеты "Галарские" 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 лимонном	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	4,15
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
7/70	Сыр порезанный	10	2,60	3,00	0,00	57,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТК-98г	Запеканка из творога "Гулливер" с овощами	150/30	12,60	17,03	49,80	402,60	0,09	0,00	1,40	348,60	29,93	1,20
ТК-175	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,23	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 морозная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,18	0,00	36,62	18,40	1,09
ТК-73г	Фришдеке с рыбные "Хавейкс" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	139,60	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
ТК-253г	Чай "Византизм" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,30	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
	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
ТК-53г	Мини-пирожки тушенные в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	19,30	8,00	0,90
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	19,60	150,00	0,30	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00
686/04	Чай с сахаром с лимонном	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
ТК-235г	Блишечки с лимонном	63	2,3	1,5	30,6	143,3	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		21,32	16,23	92,50	591,54	0,39	0,22	17,97	243,26	78,29	3,24
День 10												
ТК-92г	Резанет "Дары осени" (картофель, фасоль, морские, 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
ТК-202г	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,02	0,43	30,83	15,60	0,85
510/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36

195/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,45	0,03	0,15	0,98	92,00	10,30	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:		18,88	19,99	79,99	593,34	0,36	0,45	2,62	170,50	83,25	2,27
	Итого за 10 дней		202,14	195,39	824,98	5872,61	3,11	1,76	157,45	2687,54	656,30	11,51
	Средняя стоимость за 10 дней		20,21	19,54	82,70	587,26	0,31	0,18	15,75	268,75	65,63	1,15
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,0	1,8	4,0							

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита, цехов при обработке пищевых продуктов. Под общей редакцией В. Г. Давыдова, 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. Могиланого и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Технико-экономические карты, разработанные ООО "Шиповое питание"
4. Примерное меню при его практическом использовании можно корректировать 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. С 1 марта введена новая редакция правил маркировки на другие блюда, в которых овощи подлежат термической обработке.

Исполнитель:

Мартынова Г.Н. *Г.Н. Мартынова*  
 т. 53-72-48