

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



В.П. Гусева

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ДДБСН СОАиН № 51
(руководитель организации)
И.С. Зинина
(ФИО)

М.П.

Примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима),
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г. Набережные Челны

№ по сб. рег., ТТБ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. плотность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	А	С	Са	Mg	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
ТТК-63	Морковь тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,90	30,00	0,02	0,00	4,45	15,66	24,90	0,41
ТТК-84н	Болонья "Татарские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	10,50	9,78	9,42	167,94	0,11	0,02	4,70	18,90	36,20	1,55
51604	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,20	55,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,16
ТТК437	Чай полуобалваний с молоком	200	1,63	1,25	7,18	45,00	0,02	0,01	0,54	76,50	8,80	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		21,05	17,47	87,82	589,52	0,33	0,03	20,69	104,63	88,67	3,22
День 2												
4504	Салат из кипяченой капусты	60	0,66	3,00	4,80	48,84	0,00	0,02	14,46	55,56	3,78	0,00
ТТК-336а	Резь из мякоти птицы	50/150	10,00	12,00	19,00	244,00	0,13	0,06	0,00	49,22	22,00	1,18
ТТК475	Чай полуобалваний	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
ТТК-235н	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,25	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		15,97	17,33	73,50	598,13	0,25	0,12	14,53	253,23	57,38	2,46
День 3												
1500	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,60	3,10	10,70	73,19	0,11	0,00	5,58	17,36	10,24	0,50
ТТК247н	Гречка с говядиной "Бетар"	50/150	22,32	17,51	39,89	106,43	0,16	0,09	1,18	147,68	37,99	1,52
ТТК253н	Чай "Витаминный" полуобалваний	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	36,62	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:		26,69	20,87	84,11	616,88	0,25	0,19	7,51	210,76	75,63	3,25
День 4												
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста кв., морковь кв., свекла отв., масло раст.)	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78
ТТК-230а	Финики в шоколаде "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,64	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	189,60	42,20	1,19
520/04	Шоколад карамельный	150	1,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,00	48,30	16,30	1,23
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/2	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,49	4,36	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	1	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	11,38	7,30	0,37
	Итого:		18,77	17,85	82,82	358,48	0,41	0,34	21,21	308,15	57,66	3,91
День 5												

Десерт фруктовый (Яблоки)												
270	Сыр порционный	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
ГТК-991	Пудинг из творога "Морозик" со вкусом ванили	10	2,60	3,00	0,00	17,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ГТК473	Чай полуовальный	150/30	12,62	17,57	40,05	368,81	0,09	0,00	2,38	428,22	29,20	1,84
	Хлеб пшеничный	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Итого:	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
Итого:												
			18,03	20,75	71,20	566,40	0,29	0,00	13,32	564,33	60,77	2,63
День 6												
Десерт фруктовый (Апельсины)												
ГТК-66	Салат "Салатик" (морковь св., яблоки, масло раст.)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
440/2010	Печенье маршмелло с варенье с маслом	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61	12,56	14,40	0,78
ГТК253г	Чай "Ванильный" полуовальный	180/5	19,00	11,20	32,40	316,63	0,15	0,00	0,40	22,00	33,50	0,90
	Хлеб пшеничный	200	1,14	0,00	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,30	1,06
	Итого:	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
			23,64	14,46	80,84	558,13	0,28	0,00	21,36	103,05	63,97	3,21
День 7												
43/04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ГТК85г	Витонек "Рабушка" с яблоками (фарш, стручковая)	75/15	9,75	10,56	11,24	182,98	0,13	0,03	3,78	14,22	25,78	1,24
316/04	Максимальные изюмные отварины	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
ГТК437	Чай полуовальный с лимоном	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	18,10	85,34	0,05	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		20,15	21,24	77,39	586,11	0,31	0,05	8,62	124,93	58,88	2,45
День 8												
12/2010	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,00	3,70	13,08	7,98	0,35
ГТК-89г	Кисель рыбный "Морозик" с овсянкой (варенье зеленая, консервированный)	25/15	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	154,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
086/04	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	3,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		20,48	16,79	87,74	584,61	0,36	0,23	20,05	263,08	45,50	3,19
День 9												
19/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,70	5,20	8,63	84,13	0,02	0,00	0,61	12,66	34,10	0,78
ГТК-270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,43	9,67	12,89	164,50	0,03	0,00	0,10	257,00	32,93	1,24
ГТК-198г	Каша с молоком пшеничная	200	3,40	2,80	17,00	106,70	0,04	0,40	1,20	122,60	27,50	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
ГТК-213г	Витонек с яблоками	60	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,04	132,0	87,0	1,00
	Итого:		15,60	19,30	87,44	586,20	0,24	0,45	2,04	538,36	77,00	1,83

	Докерт, фрутовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	3,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,21
ТК 996	Салат «Любимое зернышко» (свекла отп., зел. горошек, масло рапс)	60	1,02	3,00	4,74	49,50	0,02	0,00	4,44	18,36	21,00	0,69
ТК-201н	Биточки «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
216/2004	Картофель тушеный	150	2,80	10,10	24,30	206,60	0,17	0,19	3,44	28,10	3,63	1,38
ТК4/3	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
	Итого:		17,71	22,34	71,11	563,98	0,35	0,26	19,30	139,49	54,90	3,51
	Итого за 10 дней		198,15	187,60	807,77	5768,44	3,83	1,67	157,52	2665,66	656,26	31,15
	Средняя величина за 10 дней		19,82	18,76	80,78	576,84	0,38	0,17	15,75	266,51	65,63	3,12
	Соответствие белков жиров и углеводов		1	1	4							

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 Н. Т. Лавицкой, 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. Тупальца, 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 в соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:

Марьина Г.Н.

т. 53-72-48