

Начальник Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны, Актанышевском, Тукаевском, Муслумовском, Мензелинском районах (Н.Челнинский ГО)

И.Г. Бариев



Начальник
Управления образования

г.Наб.Челны



Р.Н.Хуззин

Примерное двухнедельное меню
двухразового горячего питания учащихся
общеобразовательных школ на 2021 учебный год (сезон весна - лето)

№ по сб. реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энерг. ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
		млад-шие кл.*	стар-шие кл.*	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	млад-шие кл.	стар-шие кл.	В1	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe								
39/10	Завтрак Салат из моркови с яблоками и курагой	75	100	0,97	1,30	3,84	5,12	8,20	10,94	71,33	95,10	0,03	0,04	0,00	0,00	3,69	4,92	0,04	0,05	23,0	30,6	23,67	31,56	26,18	34,90	0,69	0,92
311/04	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	200/5	2,20	2,20	4,00	4,00	22,80	22,80	136,70	136,70	0,30	0,30	0,02	0,02	0,00	0,00	1,30	1,30	132,4	132,4	200,9	200,9	62,90	62,90	0,03	0,03
648/04	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	118,0	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	0,10	0,10	8,0	8,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,30	0,30
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Обед			5,8	6,1	8,0	9,3	79,9	82,6	471,4	495,1	0,4	0,4	0,0	0,0	5,7	6,9	1,9	2,0	174,5	182,1	254,1	262,0	93,3	102,0	1,3	1,5
ТТК-9/6	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	75	100	1,43	1,90	6,25	8,33	8,42	11,23	78,05	104,06	0,04	0,05	0,00	0,00	12,98	17,30	0,60	0,80	23,03	30,70	26,00	34,80	11,03	14,70	0,44	0,59
ТТК425	Суп "Трехшное зернышко"	250	250	3,08	3,08	3,44	3,44	23,27	23,27	136,35	136,35	0,14	0,14	0,00	0,00	8,25	8,25	1,40	1,40	23,1	23,1	202,25	202,25	34,10	34,10	1,70	1,70
423/04	Бефстроганов из говядины	50/50	50/50	17,40	17,40	12,30	12,30	5,20	5,20	203,00	203,00	0,10	0,10	0,13	0,13	0,01	0,01	0,43	0,43	27,8	27,8	181,00	181,00	17,08	17,08	0,82	0,82
516/04	Макаронные отварные	150	180	5,1	6,1	6,2	7,4	35,3	42,3	217,2	260,6	0,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,23	19,8	23,8	45,4	54,5	8,9	10,7	0,36	0,43
638/04	Компот из яблома	200	200	0,4	0,4	0,0	0,0	27,4	27,4	106,0	106,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,20	0,20	0,01	0,01	79,0	79,0	5,1	5,1	0,1	0,1	0,14	0,14
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	1,32,5	1,32,5	-3,0	-3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	-0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,61

ТТК-911	Напиток литровый	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	16,9	16,9	69,9	69,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	8,17	0,00	0,00	24,0	24,0	0,0	0,0	5,5	5,5	0,14	0,14
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	1,32,5	1,32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,61
	Итого:			24,6	27,6	20,6	24,4	103,8	110,7	682,8	757,1	0,5	0,5	0,2	0,3	33,3	39,1	4,1	4,4	295,3	354,8	542,1	621,6	104,1	139,5	5,1	5,7
	Итого:			43,1	41,8	35,3	38,2	184,9	191,8	1203,0	1260,7	0,8	0,9	0,2	0,4	36,2	42,1	6,2	6,4	984,6	986,9	1090,4	1142,9	188,1	221,1	7,6	8,2
	4 День																										
	Завтрак																										
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	100	0,60	0,40	0,00	0,00	14,70	9,80	66,00	44,00	0,05	0,03	0,00	0,00	15,00	10,00	0,23	0,15	24,00	16,00	16,50	11,00	13,50	9,00	0,30	0,20
	Запеканка из творога с курагой и морковью со стученным молоком	150/30	150/50	25,9	26,1	18,8	19,3	32,9	34,2	388,4	398,8	0,09	0,09	0,26	0,26	0,25	0,28	1,50	1,50	240,7	247,0	309,6	309,6	38,5	39,4	1,26	1,28
630/96	Чай с сахаром с молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	13,3	13,2	87,3	87,3	0,02	0,02	0,01	0,01	0,60	0,60	0,25	0,30	65,8	65,8	53,8	53,8	11,4	11,4	0,92	0,92
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Обед			31,9	31,9	21,5	21,9	79,2	75,5	677,1	665,4	0,2	0,2	0,3	0,3	15,8	10,9	2,5	2,4	341,5	339,9	399,4	393,9	67,6	64,0	2,8	2,7
612/04	Маринад овощной	75	100	1,1	1,4	10,5	14,1	5,1	6,9	119,7	159,6	0,06	0,08	0,00	0,00	6,83	9,10	0,47	0,63	30,3	40,5	40,5	54,0	26,9	35,9	0,83	1,10
135/04	Суп из овощей со сметаной	250/5	250/5	2,14	2,14	5,89	5,89	13,38	13,38	115,00	115,00	0,10	0,10	0,00	0,00	20,08	20,08	2,48	2,48	30,9	30,9	264,45	264,45	27,20	27,20	0,95	0,95
ТТК 658	Коплеты "Любимые" с маслом	75/5.	2,50/3.	13,9	18,6	17,0	22,7	4,9	6,5	224,5	299,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,4	84,0	112,0	153,2	204,3	10,6	14,1	1,10	1,47
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,5	5,4	6,8	8,2	22,4	26,9	150,0	180,0	0,02	0,02	0,04	0,05	0,00	0,00	0,06	0,07	118,0	157,3	237,5	285,0	16,9	20,3	1,00	1,20
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	21,6	21,6	87,2	87,2	0,01	0,01	0,00	0,00	1,50	1,50	0,10	0,10	54,5	54,5	9,0	9,0	0,1	0,1	0,10	0,10
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	1,32,5	1,32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,61
	Итого:			27,4	33,4	32,2	51,1	105,0	112,8	822,8	967,5	0,4	0,5	0,1	0,1	28,4	32,7	4,1	4,3	352,6	430,1	764,1	876,2	79,1	111,0	4,9	5,7
	Итого:			59,3	65,3	53,7	73,1	184,2	188,4	1499,8	1632,9	0,6	0,7	0,4	0,4	44,3	43,6	6,5	6,7	694,2	769,9	1163,5	1270,1	146,8	175,0	7,6	8,4
	5 День																										
	Завтрак																										
	Салат "Фруктовый"																										
ТТК956	коктейль" (апельсинь, яблоки, груши, сахар)	75	100	0,33	0,44	7,49	9,98	6,11	8,14	55,73	74,30	0,05	0,06	0,00	0,00	18,30	24,40	0,01	0,01	15,5	20,7	11,40	15,20	7,80	10,40	0,30	0,40
ТТК-270	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом	200/5	200/5	6,43	6,43	9,67	9,67	41,88	41,88	277,85	277,85	0,03	0,03	0,00	0,02	0,90	0,90	1,30	1,30	132,4	132,4	200,90	200,9	32,90	32,90	0,03	0,03
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	15,0	58,0	58,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Печенье сахарное	34	34	3,80	3,80	2,40	2,40	25,00	25,00	172,40	172,40	0,09	0,09	0,00	0,00	0,15	0,15	0,00	0,00	15,40	15,40	0,00	0,00	14,10	14,10	0,70	0,70
	Итого:			13,2	13,3	19,7	22,2	106,3	108,3	649,3	667,9	0,2	0,3	0,0	0,0	19,5	25,6	1,8	1,8	179,7	184,9	240,1	243,9	63,4	66,0	1,3	1,4

311/04	Каша молочная	200/5	200/5	7,5	7,5	8,2	8,2	32,5	32,5	244,0	244,0	0,16	0,16	0,06	0,06	0,30	0,30	0,13	0,13	195,6	195,6	184,0	184,0	26,0	26,0	2,70	2,70
	Геркулесовая вязкая с маслом																										
ТТК339	Напиток из пикория с молоком	200	200	3,2	3,2	2,7	2,7	16,0	16,0	101,0	101,0	0,04	0,04	0,02	0,02	1,30	1,30	0,00	0,00	125,8	125,8	90,0	90,0	14,0	14,0	0,13	0,13
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Обед			13,9	14,1	14,8	16,1	72,1	73,8	490,3	510,3	0,3	0,3	0,1	0,1	7,8	9,5	0,7	0,7	353,6	353,6	317,1	317,2	62,2	68,2	4,4	4,4
	Салат "Розовые щечки" (свежая отв., огурец сол., лук, масло раст.)	75	100	1,30	1,70	3,60	4,80	3,63	4,84	57,00	76,00	0,02	0,03	0,24	0,32	6,30	8,50	1,76	2,34	157,5	210,0	27,90	37,30	19,55	26,07	1,09	1,45
ТТК-424	Суп «Крестьянский» с крупной со сметаной	250/5	250/5	2,3	2,3	5,8	5,8	7,7	7,7	90,9	90,9	0,0	0,0	0,0	0,0	11,9	11,9	2,4	2,4	48,4	48,4	228,9	228,9	27,2	27,2	0,9	0,9
ТТК-324к	Пинцель "Крепыш" с маслом	75/5	2/50/3	3,57	3,97	9,35	10,55	11,28	12,49	147,90	166,90	0,06	0,07	0,25	0,33	18,18	20,38	4,14	4,72	11,62	15,66	256,75	266,15	46,75	53,27	1,98	2,34
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	6,75	8,10	22,35	26,82	168,15	201,78	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,89	1,07	21,2	25,4	19,20	23,00	29,42	35,30	0,23	0,28
ТТК 147	Компот из черной смородины	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	28,00	28,00	112,0	112,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,00	15,0	0,10	0,10	54,50	54,50	9,00	9,00	0,10	0,10	0,10	0,10
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	1/32,5	1/32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,10	23,8	23,8	40,0	40,0	9,2	9,2	0,61	0,61
	Итого:			18,9	24,6	25,8	29,6	110,5	117,4	752,3	823,9	0,4	0,4	0,5	0,7	51,4	55,8	7,8	9,1	328,1	388,8	601,2	623,8	120,4	155,3	4,2	5,9
	8 день			32,8	38,6	40,6	45,6	182,6	191,2	1242,6	1334,3	0,7	0,7	0,6	0,7	59,2	65,3	8,5	9,8	681,7	742,4	918,3	941,0	182,6	223,5	8,6	10,3
	Завтрак																										
ТТК-130	Салат "Метелка" (капусты св., морковь св., свежая отв., масло раст.)	75	100	0,75	1,00	3,00	4,00	6,00	8,00	52,50	70,00	0,02	0,03	0,22	0,27	5,40	7,20	0,00	0,00	16,7	27,9	17,98	29,96	11,10	18,50	0,78	1,30
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3	200/3	14,42	14,42	18,44	18,44	28,82	28,82	237,10	237,10	0,30	0,30	0,03	0,03	1,20	1,20	2,33	2,33	384,7	384,7	521,72	521,7	18,50	18,50	1,97	1,97
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	0,0	0,0	15,2	15,2	60,0	60,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	1,4	1,4	0,91	0,91
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Вафли	40	40	1,28	1,28	12,08	12,08	24,12	24,12	210,40	210,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Обед			19,4	19,6	33,7	34,7	92,4	94,4	645,3	662,8	0,4	0,4	0,3	0,3	6,9	8,7	2,8	2,8	421,0	432,2	569,2	581,2	35,2	42,6	3,9	4,5
	Огурец свежий порционный	60	75	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	2,1	9,0	11,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	7,50	0,06	0,08	13,8	17,3	25,2	31,5	8,4	10,5	0,54	0,68
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	250/5	2,13	2,13	5,66	5,66	12,89	12,89	110,40	110,40	0,05	0,05	0,00	0,00	10,31	10,31	2,41	2,41	48,70	48,70	270,55	270,55	30,25	30,25	1,21	1,21
ТТК-394к	Запеканка картофельная с мясом птицы	200/3	200/3	13,80	13,80	27,45	27,45	52,49	52,49	511,20	511,20	0,22	0,22	0,20	0,20	4,73	4,73	0,00	0,00	133,40	133,40	180,90	180,90	32,20	32,20	2,95	2,95
ТТК 64	Напиток из сухофруктов	200-	200	0,4	0,4	0,0	0,0	24,8	24,8	100,6	100,6	0,01	0,01	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	29,0	29,0	28,0	28,0	1,4	1,4	0,91	0,91

7. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 завтрак должен составлять 20-25 %, обед должен составлять 30-35% от рекомендуемых суточных норм физиологических потребностей учащихся школ в пищевых веществах и энергии

8. Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 с 1 марта блюда из овощей прошлого урожая заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 11 лет и с 11лет и старше в пищевых веществах и энергии для завтрака и обеда согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального

Нормы физиологических потребностей для детей	7-11 лет	11 лет и старше
Белки, гр	38,5 - 46,2	45,0 - 54,0
Жиры, гр	39,5 - 47,4	46,0 - 55,2
Углеводы,	167,5 - 201,0	191,5 - 229,8
Энергетическая ценность	1175,0 - 1410,0	1356,5 - 1627,8
Витамин В ₁ (мг)	0,6 - 0,7	0,7 - 0,84
Витамин А (мг)	0,35 - 0,4	0,45 - 0,54
Витамин С (мг)	30,0 - 36,0	35,0 - 42,0
Витамин Е (мг)	5,0 - 6,0	6,0 - 7,2
Кальций (мг)	550,0 - 660,0	600,0 - 720,0
Фосфор (мг)	825,0 - 990,0	900,0 - 1080,0
Магний (мг)	125,0 - 150,0	150,0 - 180,0
Железо (мг)	6,0 - 7,2	8,5 - 10,2

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

В.П.Гусева

Марьянова Г.Н.
т. 53-72-48



Handwritten signature

