

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



В.П.Гусева

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ №3
(руководитель организации)
О.А. Антомина
(ФИО)



**Примерное двенадцатидневное 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. реп., ГТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, 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
7/10	Сыр порционно	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК-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	15,60	0,89
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
ГТК437	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
	Итого:		21,73	16,69	80,92	559,92	0,32	0,03	20,47	220,66	63,67	2,39
День 2												
45/04	Салат из квашеной капусты	60	0,66	3,00	4,80	48,84	0,00	0,02	14,46	55,56	3,78	0,00
ГТК 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	10,00	12,00	19,00	244,00	0,13	0,06	0,00	49,32	22,00	1,18
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
	Итого:		16,93	16,71	87,94	589,87	0,26	0,12	15,34	282,60	76,18	3,51
День 3												
35/10.	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,60	3,10	10,70	73,19	0,01	0,00	5,58	17,36	10,24	0,90
ГТК247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150	22,32	17,51	39,89	406,43	0,16	0,09	1,18	147,68	37,99	1,52
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
	Итого:		25,73	20,79	73,67	584,86	0,24	0,09	6,80	181,39	56,83	2,70
День 4												
ГТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., 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
ГТК 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" 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
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
	Итого:		18,77	17,05	82,62	558,48	0,41	0,34	22,11	308,15	52,66	3,91
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
ГТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,90	30,00	0,02	0,00	4,45	15,66	21,90	0,41

ТТК 991	Пудинг из творога "Морошка" со сгущенным молоком	150/30	12,62	17,57	40,05	368,81	0,09	0,00	2,28	428,22	29,20	1,84
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
	Итого:		19,01	20,48	89,27	616,90	0,28	0,35	18,71	606,98	71,27	2,99
День 6												
ТТК23н	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,50	3,12	4,00	46,90	0,05	0,02	4,30	24,12	12,70	0,36
ТТК85н	Биточки "Рябушка" с овощами (мексикапская смесь)	75/15	9,75	10,56	11,28	182,98	0,13	0,03	3,78	14,22	26,78	1,24
510/04	Каша пшенная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	21,20	29,42	2,36
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
	Мармелад	16	0,00	0,00	12,38	49,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,06
	Итого:		18,26	20,61	74,74	558,13	0,37	0,10	8,12	75,89	77,82	4,30
День 7												
	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-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
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
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
	Итого:		23,64	14,46	80,84	558,13	0,28	0,00	21,36	103,05	83,97	3,21
День 8												
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
ТТК 84н	Котлеты "Татарские" с овдщами (фасоль стручковая)	75/15	10,50	9,78	9,42	167,98	0,11	0,02	4,20	18,90	36,20	1,55
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
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
	Итого:		20,90	20,46	75,53	571,11	0,29	0,04	9,04	129,66	68,30	2,76
День 9												
13/2010.	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,00	5,70	13,08	7,98	0,35
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (горошек зеленый 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	48,30	16,30	1,23
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
	Итого:		20,48	16,79	87,74	584,61	0,36	0,23	20,05	261,08	45,50	3,19
День 10												

39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,70	-5,20	8,63	- 84,13	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	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	32,90	0,24
ГТК-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
ГТК-235н	Блинные с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		15,66	19,30	87,44	586,20	0,20	0,45	2,04	535,36	97,00	2,83
День 11												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
ГТК 996	Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., зел. горошек, масло раст.)	60	1,02	3,00	4,74	49,50	0,02	0,00	4,44	18,36	21,00	0,69
ГТК-200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	9,03	10,47	6,42	166,63	0,10	0,04	0,44	216,56	15,40	1,00
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
ГТК475	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:		15,66	23,75	66,61	560,27	0,44	0,23	19,36	339,37	54,10	3,62
День 12												
ГТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., 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
ГТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	14,60	15,50	50,49	399,86	0,07	0,06	0,51	55,00	23,56	1,29
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:		18,13	18,08	88,79	587,20	0,18	0,06	7,64	91,29	40,22	2,41
	Итого за 12 дней		234,90	225,17	976,11	6915,68	3,62	2,04	171,03	3135,48	787,52	37,81
	Средняя величина за 12 дней		19,58	18,76	81,34	576,31	0,30	0,17	14,25	261,3	65,63	3,15
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00							

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, 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"

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48