

№ по сб. рец., ТТК	Наименование блюда*	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	A	C	Ca	Mg	Fe		
День 1														
43/04.	Салат из белокачанной капусты ¹	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15		
ТТК358н	Колбасные изделия отварные (сосиски, сардельки, колбаса) с овощами	75/15	9,30	9,75	2,20	133,75	0,07	0,90	1,40	175,70	19,30	0,30		
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		
ТТК356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти ²	200	0,10	0,07	16,90	65,70	0,01	0,20	2,00	2,30	1,50	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:		18,17	19,25	78,03	556,58	0,24	1,11	7,70	212,26	44,10	1,28		
День 2														
	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27		
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами	75/15	11,89	10,23	12,14	188,19	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		
	Итого:		18,02	17,21	75,61	529,83	0,37	0,23	25,27	274,04	35,49	2,74		
День 3														
62/2011	Салат из моркови с сахаром ¹	60	0,60	0,06	7,00	30,00	0,03	0,40	2,80	28,40	21,10	0,30		
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	11,34	10,08	10,32	177,36	0,07	0,30	0,65	81,34	8,00	0,90		
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00		
ТТК257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов ²	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:		19,25	17,12	67,00	498,20	0,37	0,79	3,49	135,29	67,12	2,48		
День 4														
	Десерт фруктовый "Апельсин" ³	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20		
7/10	Сыр порциями	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24		
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	8,06	11,70	27,55	247,74	0,10	4,00	1,10	130,50	54,80	1,10		
ТТК839к	Напиток из цикория с молоком	200	2,20	1,75	16,10	88,50	0,00	0,20	1,10	85,20	10,50	0,09		
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27		
	Пряник	28	1,54	1,50	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00	3,00	0,00	2,00		
	Итого:		17,42	18,13	94,20	606,82	0,27	4,20	21,70	312,23	95,67	3,90		
День 5														
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,12	12,54	0,78		
ТТК-200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами	75/15	8,96	9,17	6,42	144,05	0,10	0,04	0,44	216,56	15,40	1,00		
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	6,90	6,80	28,60	203,15	0,00	2,70	0,00	0,67	0,07	0,01		
ТТК271н	Компот "Фруктово-ягодный из свежих яблок" ²	200	0,16	0,00	19,00	78,38	0,01	0,02	4,00	6,68	3,20	0,80		
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27		
	Итого:		19,25	19,75	77,12	564,92	0,20	2,76	10,14	256,13	35,41	2,86		
День 6														
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) ¹	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78		
ТТК98н	Запеканка из творога "Гулднер" с повидлом ⁴	150/30	16,10	17,00	27,60	327,80	0,03	4,20	4,71	109,04	41,72	3,10		
ТТК475	Чай полуслидкий	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		
	Печенье сахарное	30	3,33	2,12	31,28	157,97	0,08	0,00	0,13	56,60	12,50	0,62		

Итого:	22,72	22,30	86,16	639,01	0,20	4,20	5,49	194,65	77,22	4,78	
День 7											
Десерт фруктовый "Яблоко" ^з	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
ТТК490н	75/15	10,50	9,90	9,40	167,40	0,09	0,01	1,90	74,84	22,90	1,10
510/04	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00
ТТК268н	200	0,49	0,00	21,22	84,65	0,02	0,00	0,34	9,30	5,40	0,29
Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
Итого:	18,12	16,88	83,59	555,29	0,44	0,10	13,24	164,44	67,39	2,93	
День 8											
43/04.	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК-417	50/150	12,97	13,60	12,51	224,32	0,08	0,90	3,00	87,64	40,21	1,50
ТТК253н	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	15	1,67	1,06	15,64	78,99	0,04	0,00	0,07	28,30	6,25	0,31
Итого:	19,25	17,97	67,00	508,40	0,21	0,91	8,22	165,02	84,06	3,29	
День 9											
Десерт фруктовый "Апельсин" ^з	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТТК491н	2/40/10	11,60	10,48	10,10	181,12	0,09	0,90	2,80	164,32	40,00	0,90
520/04	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
ТТК356н	200	0,10	0,07	16,90	65,70	0,01	0,20	2,00	2,30	1,50	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:	17,92	17,53	77,92	538,16	0,35	1,19	35,20	248,69	70,67	2,80	
День 10											
ТТК-130	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78
ТТК652к	50/50	6,77	8,45	7,33	132,45	0,05	0,02	3,63	73,22	17,03	0,74
516/04	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
686/04	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:	15,60	17,23	80,93	537,99	0,25	0,02	10,76	129,31	42,59	2,22	
День 11											
Десерт фруктовый "Яблоко" ^з	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК360н	180/5	6,77	11,56	23,70	225,92	0,03	0,82	4,60	177,40	25,80	1,51
ТТК-198н	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
Итого:	15,40	17,54	67,07	487,66	0,26	1,22	16,90	430,86	75,47	2,83	
День 12											
ТТК456	60	1,00	5,00	14,50	96,25	0,05	0,02	4,30	24,12	12,70	0,36
440/2010	180/5	15,08	16,60	31,80	426,10	0,15	0,00	1,37	73,60	33,50	0,90
ТТК475	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
Пирожок	28	1,54	1,50	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00	3,00	0,00	2,00
Итого:	20,43	23,28	90,91	733,43	0,29	0,02	5,71	117,07	54,80	3,54	
Итого за 12 дней	221,55	224,19	945,54	6756,29	3,45	16,76	163,82	2639,99	749,99	35,65	

Средняя величина за 12 дней	18,46	18,68	78,80	563,02	0,29	1,40	13,65	220,00	62,50	2,97
Соотношение белков жиров и углеводов	1,00	1,00	4,00							

Примечание:

- 1 - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- 2- Допускается заменять на любые другие виды сухофруктов, замороженные или свежие ягоды и плоды.
- 3- Допускается заменять на другие виды фруктов.
- 4- Допускается замена на блюдо из мяса, рыбы или птицы

При составлении меню использованы:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапиной, 2004 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. Москва
3. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
- 4.* С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
5. 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.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48