



«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

Примерное двенадцатидневное меню

**Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных учреждений на 2021 учебный год (сезон весна-лето),
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г. Набережные Челны**



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

А. С. В. П. Г. Г. Г.
В. П. Гусева

№ по сб. рец., ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамин, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe
День 1														
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,4	0,0	10,7	42,0	0,03	0,00	19,50	0,14	22,7	15,3	8,7	0,20
45/04	Салат из кашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	0,43	63,01	28,47	4,31	0,00
ТТК-184н	Колбасные изделия отварные	100	11,20	6,00	0,40	116,00	0,06	0,02	0,00	0,20	223,60	147,00	21,60	0,20
516/04	Макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,09	0,00	0,00	0,80	19,8	45,4	8,9	0,36
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	0,00	5,3	8,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Итого:		20,51	15,78	85,16	574,85	0,25	0,04	34,06	2,07	345,43	263,95	52,08	1,04
День 2														
ТТК-994	Салат "Пестрый" (свекла отв, фасоль отв., яблоко, масло раст.)	60	3,0	2,7	11,1	80,7	0,05	0,01	1,99	0,30	37,1	13,8	4,9	1,41
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	10,80	9,80	21,60	217,80	0,15	0,06	4,50	0,20	45,00	360,00	36,72	1,60
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	0,00	8,5	10,0	1,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
ТТК-726	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	0,00	132,0	135,0	23,0	1,00
	Итого:		19,23	14,13	96,82	589,37	0,32	0,12	9,35	1,00	233,69	538,31	70,20	4,35
День 3														
612/04.	Маринад овощной	60	0,48	6,00	5,76	78,96	0,05	0,00	1,06	2,04	27,7	27,42	30,96	0,84
423/04.	Бефстроганов из говядины	50/50.	10,40	12,30	5,20	173,10	0,10	0,13	0,00	0,43	27,8	181,00	17,08	0,82
510/04.	Каши рисовая вязкая	150	2,25	5,85	22,95	153,45	0,02	0,02	0,00	0,18	4,50	23,00	16,40	0,34
ТТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	1,9	1,8	17,3	87,3	0,02	0,01	0,60	0,00	65,5	84,7	11,4	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Итого:		17,66	26,08	69,51	578,15	0,25	0,16	1,66	3,15	136,65	335,62	80,04	3,17
День 4														
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	0,43	63,01	28,47	4,31	0,00
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	0,62	21,19	127,20	8,16	0,90
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	0,37	48,3	97,0	16,3	1,23
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,2	0,0	4,8	19,9	0,01	0,00	0,04	0,00	5,3	8,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Печенье сахарное	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	0,00	34,0	29,5	7,5	0,37
	Итого:		20,69	16,54	81,33	559,44	0,35	0,25	26,02	1,92	182,81	309,88	44,87	2,78
День 5														
	Десерт фруктовый (Яблоко)	150	* 0,0 -	0,0	12,15	48,45	0,11	0,00	16,50	* 0,36	90,00	29,85	8,25	0,41
7/10	Сыр порционный	10	2,60	3,00	0,00	35,20	0,06	0,00	0,00	0,68	59,8	84,8	17,5	0,24

340/04	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,77	18,59	2,85	242,2	0,07	0,03	0,00	0,89	164,1	358,9	18,6	0,25
ТТК-305	Какао с молоком	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Итого:		22,28	25,37	58,66	558,14	0,38	0,03	18,90	2,37	554,36	684,81	81,95	1,99

День 6

ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,6	3,6	4,8	54,0	0,02	0,00	5,70	1,67	21,1	17,4	12,5	0,78
ТТК-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	0,25	16,68	141,27	16,20	0,89
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	4,5	6,8	41,6	245,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	113,18	0,07	0,01
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	0,00	5,3	8,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Итого:		19,01	19,64	90,63	613,34	0,11	0,07	6,18	2,42	54,82	299,60	37,41	1,96

День 7

	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,4	0,0	10,7	42,0	0,03	0,00	19,50	0,14	22,7	15,3	8,7	0,20
45/04	Салат из крапешной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	0,43	63,01	28,47	4,31	0,00
ТТК-200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами (кукуруза консервированная)	75/15	9,03	10,47	6,42	156,03	0,10	0,04	0,44	0,20	91,56	142,70	15,40	1,00
510/04	Каша пшениная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	0,89	21,2	19,20	29,42	2,36
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	0,00	8,5	10,0	1,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Итого:		17,34	20,80	80,08	572,18	0,32	0,12	37,23	2,16	217,99	235,21	63,36	3,90

День 8

	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,0	0,0	8,1	32,3	0,07	0,00	11,00	0,20	60,0	19,9	5,5	0,27
7/10	Сыр порционнно	10	2,60	3,00	0,00	35,20	0,06	0,00	0,00	0,68	59,8	84,8	17,5	0,24
ТТК-98н	Запеканка из творога "Универ" с повидлом	150/30	12,6	17,0	49,8	402,6	0,09	0,18	1,40	1,50	215,6	309,6	29,9	1,20
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,2	0,0	4,8	19,9	0,01	0,00	0,04	0,00	5,3	8,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Итого:		18,01	20,21	80,95	575,34	0,29	0,18	12,44	2,88	351,71	442,04	61,49	1,99

День 9

78/04.	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,24	0,00	1,92	36,6	124,1	31,00	1,09
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	2,00	64,60	167,00	12,20	1,19
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	0,37	48,3	97,0	16,3	1,23
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	0,00	5,3	8,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Печенье сахарное	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	0,00	34,0	29,5	7,5	0,37
	Итого:		19,39	19,21	84,46	591,28	0,44	0,58	15,08	4,79	199,83	445,31	75,60	4,16

День 10

45/04	Салат из крапешной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	0,43	63,01	28,47	4,31	0,00
ТТК-53к	Мякоть птицы тушенная в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	6,65	0,18	19,5	357,60	8,00	0,90
302/04	Каша Печеневая вязкая	150	4,5	6,8	19,6	150,0	0,20	0,09	0,00	0,40	190,0	112,0	29,4	1,00

686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	0,00	8,5	10,0	1,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
ТТК-726	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	0,00	132,0	135,0	23,0	1,00
	Итого:		21,32	16,23	92,50	591,54	0,39	0,22	17,97	1,51	424,06	661,98	70,29	3,24

День 11

ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., мясо раст., соль)	68	2,61	4,87	1,02	58,37	0,02	0,08	1,21	0,52	16,77	29,81	14,05	0,55
ТТК-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,02	0,43	0,38	30,83	127,90	15,60	0,89
516/04	Макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,09	0,00	0,00	0,80	19,8	45,4	8,9	0,36
ТТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	1,9	1,8	17,3	87,3	0,02	0,01	0,60	0,00	65,5	84,7	11,4	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Итого:		21,62	19,06	81,34	580,19	0,25	0,11	2,24	2,20	144,00	307,31	54,15	2,97

День 12

ТТК-996	Салат «Боровое зернышко» (свежая отв. зел. горошек, масло раст.)	60	1,0	3,0	4,7	49,5	0,02	0,00	4,44	1,14	18,4	8,6	21,0	0,69
433/04	Мясо тушеное	50/50	12,9	5,9	3,9	120,3	0,06	0,02	0,94	1,32	114,6	203,3	16,0	2,00
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	0,37	48,3	97,0	16,3	1,23
692/04	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	16,0	101,0	0,01	0,02	0,30	0,14	64,0	22,9	14,0	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	0,50	11,1	19,5	4,2	0,27
	Печенье сахарное	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	0,00	34,0	29,5	7,5	0,37
	Итого:		24,25	20,75	83,56	614,92	0,36	0,13	16,66	3,47	290,28	380,76	79,00	4,69
	Итого за 12 дней		241,31	233,80	985,00	6998,74	3,70	2,01	197,78	29,94	3135,63	4904,78	770,44	36,24
	Средняя величина за 12 дней		20,11	19,48	82,08	583,23	0,31	0,17	16,48	2,50	261,30	408,73	64,20	3,02
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,0	1,0	4,0									

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 В. Т. Лапиной, 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. 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.

Исполнитель:
Мартьянова Г.Н.
т. 53-72-48