

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Гусева

В.П. Гусева



**Примерное двенадцатидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных учреждений на 2022-2023 учебный год,
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**

| № по сб. рец., ТТК | Наименование блюд* | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--------------------|--|------------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | А | С | Са | 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 "Гулливёр" 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 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 |
| | 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" ³ | 100 | 0,00 | 0,00 | 8,07 | 32,30 | 0,07 | 0,00 | 11,00 | 60,00 | 5,47 | 0,27 |
| ТТК490н | Котлеты "Челнинские" с овощами | 75/15 | 10,50 | 9,90 | 9,40 | 167,40 | 0,09 | 0,01 | 1,90 | 74,84 | 22,90 | 1,10 |
| 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 |
| ТТК268н | Компот "Фруктово-ягодный" из изюма ² | 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. | Салат из белокочанной капусты ¹ | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,33 | 53,59 | 0,01 | 0,01 | 4,30 | 3,36 | 10,20 | 0,15 |
| ТТК-417 | Плов "Золотой петушок" | 50/150 | 12,97 | 13,60 | 12,51 | 224,32 | 0,08 | 0,90 | 3,00 | 87,64 | 40,21 | 1,50 |
| 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 |
| | 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" ³ | 100 | 0,39 | 0,00 | 10,72 | 42,00 | 0,03 | 0,00 | 19,50 | 22,67 | 8,67 | 0,20 |
| ТТК491н | Палочки рыбо-крупяные из мятая с овощами | 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 | Пюре картофельное | 150 | 3,20 | 6,80 | 21,90 | 164,00 | 0,16 | 0,09 | 10,90 | 48,30 | 16,30 | 1,23 |
| 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: | | 17,92 | 17,53 | 77,92 | 538,16 | 0,35 | 1,19 | 35,20 | 248,69 | 70,67 | 2,80 |
| День 10 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-130 | Салат "Метелка" капуста св, морковь св., свекла отв., масло раст.) ¹ | 60 | 0,60 | 2,40 | 4,80 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 4,30 | 16,74 | 11,10 | 0,78 |
| ТТК652к | Фрикадельки "Особые" с соусом томатным | 50/50 | 6,77 | 8,45 | 7,33 | 132,45 | 0,05 | 0,02 | 3,63 | 73,22 | 17,03 | 0,74 |
| 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 |
| 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: | | 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" ³ | 100 | 0,00 | 0,00 | 8,07 | 32,30 | 0,07 | 0,00 | 11,00 | 60,00 | 5,47 | 0,27 |
| 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 |
| ТТК360н | Каша молочная мультизлаковая с маслом | 180/5 | 6,77 | 11,56 | 23,70 | 225,92 | 0,03 | 0,82 | 4,60 | 177,40 | 25,80 | 1,51 |
| ТТК-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 |
| | Итого: | | 15,40 | 17,54 | 67,07 | 487,66 | 0,26 | 1,22 | 16,90 | 430,86 | 75,47 | 2,83 |
| День 12 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК456 | Салат из моркови с курагой ¹ | 60 | 1,00 | 5,00 | 14,50 | 96,25 | 0,05 | 0,02 | 4,30 | 24,12 | 12,70 | 0,36 |
| 440/2010 | Пельмени мясные отварные с маслом | 180/5 | 15,08 | 16,60 | 31,80 | 426,10 | 0,15 | 0,00 | 1,37 | 73,60 | 33,50 | 0,90 |
| 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 |
| | Пряник | 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 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.* 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

