

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Школьное питание»

В.П.Гусева



**Примерное десятидневное 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**

| № по сб. рец., ТТК | Наименование блюд   | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |              | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг   |             |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------------------|---|--------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                    |   |              | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                       | В <sub>1</sub> | А           | С            | Е           | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>День 1</b>      |   |              |                     |              |              |                       |                |             |              |             |                          |               |              |             |
|                    | 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 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-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             | Макароны 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        |
|                    | <b>Итого:</b>   |              | <b>20,51</b>        | <b>15,78</b> | <b>85,16</b> | <b>574,85</b>         | <b>0,25</b>    | <b>0,04</b> | <b>34,06</b> | <b>2,07</b> | <b>345,43</b>            | <b>263,95</b> | <b>52,08</b> | <b>1,04</b> |
| <b>День 2</b>      |   |              |                     |              |              |                       |                |             |              |             |                          |               |              |             |
| 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        |
|                    | <b>Итого:</b>   |              | <b>19,23</b>        | <b>14,13</b> | <b>96,82</b> | <b>589,37</b>         | <b>0,32</b>    | <b>0,12</b> | <b>9,35</b>  | <b>1,00</b> | <b>233,69</b>            | <b>538,31</b> | <b>70,20</b> | <b>4,35</b> |
| <b>День 3</b>      |   |              |                     |              |              |                       |                |             |              |             |                          |               |              |             |
| 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.            | Каша 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        |
|                    | <b>Итого:</b>   |              | <b>17,66</b>        | <b>26,08</b> | <b>69,51</b> | <b>578,15</b>         | <b>0,25</b>    | <b>0,16</b> | <b>1,66</b>  | <b>3,15</b> | <b>136,65</b>            | <b>335,62</b> | <b>80,04</b> | <b>3,17</b> |
| <b>День 4</b>      |   |              |                     |              |              |                       |                |             |              |             |                          |               |              |             |
| 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-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        |
|                    | <b>Итого:</b>   |              | <b>20,50</b>        | <b>16,74</b> | <b>80,69</b> | <b>558,13</b>         | <b>0,37</b>    | <b>0,23</b> | <b>17,26</b> | <b>3,16</b> | <b>140,92</b>            | <b>298,81</b> | <b>53,10</b> | <b>3,56</b> |
| <b>День 5</b>      |   |              |                     |              |              |                       |                |             |              |             |                          |               |              |             |
|                    | Десерт фруктовый (Яблоко)   | 150          | 0,0                 | 0,0          | 12,15        | 48,45                 | 0,11           | 0,00        | 16,50        | 0,30        | 90,00                    | 29,85         | 8,25         | 0,41        |
| 7/10               | Сыр порционню   | 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        |
|                | <b>Итого:</b>  |        | <b>22,28</b> | <b>25,37</b> | <b>58,66</b> | <b>558,14</b> | <b>0,38</b> | <b>0,03</b> | <b>18,90</b> | <b>2,37</b> | <b>554,36</b> | <b>684,81</b> | <b>81,95</b> | <b>1,99</b> |
| <b>День 6</b>  |  |        |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|                | 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 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-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        |
| 516/04         | Макароны 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        |
| 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        |
|                | <b>Итого:</b>  |        | <b>18,44</b> | <b>20,25</b> | <b>91,38</b> | <b>616,88</b> | <b>0,29</b> | <b>0,07</b> | <b>37,23</b> | <b>2,07</b> | <b>216,59</b> | <b>261,41</b> | <b>42,84</b> | <b>1,90</b> |
| <b>День 7</b>  |  |        |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|                | 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 "Гулливвер" 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        |
|                | <b>Итого:</b>  |        | <b>18,01</b> | <b>20,21</b> | <b>80,95</b> | <b>575,34</b> | <b>0,29</b> | <b>0,18</b> | <b>12,44</b> | <b>2,88</b> | <b>351,71</b> | <b>442,04</b> | <b>61,49</b> | <b>1,99</b> |
| <b>День 8</b>  |  |        |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
| 78/04.         | Икра морковная   | 60     | 1,32         | 4,56         | 6,84         | 76,80         | 0,07        | 0,24        | 0,00         | 1,92        | 36,6          | 97,9          | 16,40        | 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        |
|                | <b>Итого:</b>  |        | <b>19,39</b> | <b>19,21</b> | <b>84,46</b> | <b>591,28</b> | <b>0,44</b> | <b>0,58</b> | <b>15,08</b> | <b>4,79</b> | <b>199,83</b> | <b>419,11</b> | <b>61,00</b> | <b>4,16</b> |
| <b>День 9</b>  |  |        |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
| 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        |
| 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        |
| 302/04         | Каша гречневая 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        |
|                | <b>Итого:</b>  |        | <b>23,62</b> | <b>17,73</b> | <b>93,06</b> | <b>616,48</b> | <b>0,38</b> | <b>0,18</b> | <b>18,26</b> | <b>2,65</b> | <b>519,12</b> | <b>508,24</b> | <b>78,29</b> | <b>4,34</b> |
| <b>День 10</b> |  |        |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
| ТТК-92н        | Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., масло 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-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         |
| 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         |
| 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         |
|          | <b>Итого:</b>                                    |       | <b>22,42</b>  | <b>22,61</b>  | <b>71,54</b>  | <b>574,85</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,21</b> | <b>2,19</b>   | <b>2,16</b>  | <b>131,25</b>  | <b>294,48</b>  | <b>75,27</b>  | <b>4,97</b>  |
|          | <b>Итого за 10 дней</b>                          |       | <b>202,06</b> | <b>198,11</b> | <b>812,23</b> | <b>5833,47</b> | <b>3,20</b> | <b>1,79</b> | <b>166,42</b> | <b>26,30</b> | <b>2829,55</b> | <b>4046,78</b> | <b>656,26</b> | <b>31,47</b> |
|          | <b>Средняя величина за 10 дней</b>               |       | <b>20,21</b>  | <b>19,81</b>  | <b>81,22</b>  | <b>583,35</b>  | <b>0,32</b> | <b>0,18</b> | <b>16,64</b>  | <b>2,63</b>  | <b>282,96</b>  | <b>404,68</b>  | <b>65,63</b>  | <b>3,15</b>  |
|          | <b>Соотношение белков жиров и углеводов</b>      |       | <b>1,0</b>    | <b>1,0</b>    | <b>4,0</b>    |                |             |             |               |              |                |                |               |              |

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакци 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 редакци 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:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48