

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"

Р.Н. Муслин
 Р.Н. Муслин

Примерное двенадцатипятидневное меню
 для организации бесплатного (организм. завтрак) для обучающихся на 2024-2025 учебный год,
 Математических общеобразовательных учреждений на 2024-2025 учебный год,
 общеобразовательных ООО "Школьное питание" г. Набережные Челны



№ п/п	Продукт пищевого назначения	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамин В1	С	Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	Fe
1 день											
Завтрак											
K2010	Салат из белокочанной капусты ¹	60	0,93	3,05	5,63	33,71	0,02	6,10	23,43	9,92	0,33
K2020	Колбасы "Крестьянская" с овсяными пророщенными ²	75/15	12,23	12,14	12,21	207,02	0,09	2,78	151,43	12,90	1,90
K2030	Каша молочная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,80	16,04	28,25	0,26
K2040	Каша пшеничная вязкая	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	5,13	7,38	3,49	0,18
K2060	Напиток "Лавово-апельсовый" из красной смородины	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Хлеб пшеничный	30	20,21	19,89	73,65	354,46	0,32	14,01	209,00	65,06	3,15
	Итого:										
2 день											
Завтрак											
K4950	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,79	8,00	2,00
K7040	Яблоко варенье	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,00	0,00	51,9	5,76	0,1
K8270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/20	7,50	10,54	38,98	280,68	0,20	1,14	121,38	31,81	0,59
K2330	Чай "Витаминный" подслащенный	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	0,00
	Печенье сахарное ⁴	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		17,30	17,22	82,24	553,19	0,32	13,75	228,43	65,39	3,15
3 день											
Завтрак											
K1660	Салат "Солншико" (морковь, св. яблоки, масл. раст., сахар)	60	0,58	5,60	7,87	84,28	0,03	3,70	13,56	15,01	0,62
K65340	Макаронные изделия отварные	50/50	11,48	4,69	6,18	112,85	0,09	8,2	164,35	26,80	1,32
K16040	Макаронные изделия отварные	150	3,36	4,37	36,54	209,89	0,09	0,60	15,90	8,52	0,00
K82580	Напиток "Лавово-апельсовый" из яблока	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,15	8,25	4,80	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		20,21	15,01	84,88	553,41	0,26	12,05	209,92	65,63	2,83
4 день											
Завтрак											
K4950	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,79	8,00	2,00
K7040	Яблоко варенье	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,00	0,00	51,9	5,76	0,1
K8270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/20	7,50	10,54	38,98	280,68	0,20	1,14	121,38	31,81	0,59
K2330	Чай "Витаминный" подслащенный	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	0,00
	Печенье сахарное ⁴	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		20,21	15,01	84,88	553,41	0,26	12,05	209,92	65,63	2,83
5 день											
Завтрак											
K4950	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,79	8,00	2,00
K7040	Яблоко варенье	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,00	0,00	51,9	5,76	0,1
K8270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/20	7,50	10,54	38,98	280,68	0,20	1,14	121,38	31,81	0,59
K2330	Чай "Витаминный" подслащенный	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	0,00
	Печенье сахарное ⁴	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		20,21	15,01	84,88	553,41	0,26	12,05	209,92	65,63	2,83
K1410	Салат из свежих помидоров ⁵	60	0,42	3,63	2,95	46,14	0,01	7,40	14,04	6,90	0,26
	Итого:	40,160	16,48	11,09	41,26	330,77	0,26	3,90	186,16	37,26	1,36

Напиток "Плодово-ягодный" из су-фруктов	200	0,50	0,02	19,44	20,92	0,50	0,03	8,25	1,16	0,05
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
Итого:		20,21	15,01	78,68	530,65	0,57	11,89	209,00	57,23	2,28
6 день										
Завтрак										
Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
Пельмени мясные отварные с маслом	180/3	15,01	19,10	31,68	358,66	0,17	1,93	155,37	37,31	0,67
Чай подслащенный	200	0,20	0,05	3,06	21,50	0,00	0,10	4,95	4,40	0,06
Печенье сахарное ⁴	13	1,44	0,92	15,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
Итого:		19,33	20,54	74,21	561,00	0,29	12,09	209,35	65,63	3,15
7 день										
Завтрак										
Сметан. "Яника" (капустяк с морковью, яблоком, мясом, сметаной)	60	0,80	3,08	6,10	56,34	0,02	10,90	22,59	9,21	0,38
Конфеты изюмные отварные с маслом "Пролетарианка"	75/15	9,64	12,42	3,12	161,94	0,05	0,30	172,17	16,63	1,13
Каша рисовая вязкая	150	2,31	4,13	22,97	138,28	0,11	0,00	15,26	27,98	0,70
Кашка "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,20	0,23	0,15	0,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
Итого:		15,04	19,81	63,76	493,48	0,23	11,40	218,05	64,47	2,83
8 день										
Завтрак										
Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
Гречка	50/50	12,01	11,52	3,58	166,04	0,10	2,44	178,27	24,38	0,67
Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,00	15,96	8,52	0,00
Чай "Янтарный" подслащенный	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
Итого:		20,21	16,61	69,82	509,55	0,27	14,99	224,81	55,30	3,15
9 день										
Завтрак										
Сметан. из свежих овощей	60	3,10	3,65	1,45	51,10	0,02	7,41	13,37	8,14	0,35
Конфеты "Янтарные" с орехами пророщенными ¹	75/15	9,94	10,65	10,56	177,80	0,09	3,84	135,95	21,17	1,31
Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,00	43,63	21,02	0,52
Напиток "Плодово-ягодный" из урожая	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,15	8,25	4,80	0,41
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
Итого:		19,14	19,56	68,42	526,25	0,32	11,40	209,00	65,63	3,07
10 день										
Завтрак										
Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
Ябло варенье	1 шт	5,52	5,03	0,00	67,43	0,03	0,00	51,9	5,76	0,1
Каша молочная мультзлаковая (вязкая) с маслом	180/3	6,09	8,32	25,17	199,92	0,11	1,87	179,6	30,6	0,59
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	2,54	8,15	5,36	0,00
Печенье сахарное ⁴	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
Итого:		16,00	15,01	77,92	510,93	0,23	14,47	288,75	65,63	3,15
11 день										
Завтрак										
Сметан. из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,03	6,12	15,55	10,00	0,40
Макароны из твердых сортов пшеницы	50/50	9,51	6,19	3,68	108,47	0,08	4,45	88,72	18,00	0,56
Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,80	0,12	0,00	9,65	11,13	1,16
Кофейный напиток подслащенный	200	3,02	5,22	15,90	122,65	0,04	0,83	93,98	13,00	0,31
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
Итого:		20,21	16,49	66,32	494,50	0,32	11,40	215,70	65,63	2,91

118479	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,40	0,40	0,00	41,20	0,05	10,00	16,70	8,00	1,00
118480	Колбаса "Датская" с овощами приправленная	75,15	9,30	18,04	9,40	209,76	0,97	2,88	111,77	17,76	0,67
118481	Пюре из овощей "Янтарное"	1,50	8,03	4,98	47,41	226,58	0,17	0,00	67,78	24,97	0,00
118475	Чай подслащенный	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,00	0,10	4,95	4,40	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	21,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,18
	Прогор.		20,21	20,74	75,68	570,23	0,32	12,98	209,00	65,63	3,15
	Итого за 12 дней		225,76	211,10	894,57	6381,47	3,46	156,18	2640,01	748,73	35,97
	Средняя стоимость за 12 дней		18,81	17,59	74,55	531,79	0,29	13,02	220,00	62,39	3,00
	Сопоставление фактов затрат и результатов		1,00	1,00	4,00						

Примечание:

1. может заменяться на другие салаты или овощные порционные

2. овощи припускать в горячей солиenne, или отваривать консервированные, или горошек зеленый консервированный, или кукуруза консервированная, или морковь, или капуста цветная быстрозамороженная, или капуста брокколи быстрозамороженная или фасоль стручковая резаная 1 класс

3. быстрозамороженная, или смеси овощей быстрозамороженные промышленного производства)

4. может заменяться на другие виды фруктов (яблоки, апельсины, мандарины, бананы и др.)

5. допускается изменение массы порции блюда в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Дашинной, 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. 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, профессиональных 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