

"УТБЕРЖДАНО"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Муслина

Примерное двенадцатипятидневное меню

для организации горячего питания (завтраков) для обучающихся старших классов (с 12 лет и старше)

общественных учреждений на 2024-2025 учебный год  
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г. Набережные Челны



№ п/п	Примерный наименование блюда	Масса порции, г.	Витаминные вещества, г.			Энерг. ценность, ккал.	Витаминные			Минеральные вещества, мг		
			Велики	Жирны	Углеводы		В1	С	Са	Мг	Fe	
<b>1 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
20/2010	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,38	89,52	0,03	10,16	42,42	16,53	0,55	
TK2020	Котлеты "Креветковые" с овощами припусканием	75/25	13,59	13,49	13,57	230,02	0,10	3,99	168,26	14,33	2,10	
310/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,58	5,27	29,22	186,58	0,19	0,00	20,33	33,90	0,31	
TK261	Напиток "Подороже-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,06	5,13	7,38	3,49	0,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48	
	Итого:		23,12	24,15	83,63	644,37	0,37	18,38	246,19	78,75	3,62	
<b>2 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
TK4050	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,40	0,10	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00	
7/10	Слад дорришки	15	4,41	4,35	0,00	55,92	0,00	0,12	123,92	9,00	0,12	
TK270	Каша молочноя вязкая "Дружок" с маслом	200/5	8,41	1,81	43,67	314,61	0,22	1,28	133,97	35,63	0,82	
TK2535	Чай "Витаминный" подслащенный	200	0,16	0,65	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	0,00	
	Печенье сахарное	13	1,44	0,97	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:		17,10	17,70	86,93	575,60	0,34	14,01	315,00	72,45	3,42	
<b>3 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
TK160	Салат "Солнышко" (морковь, св. желтый, чеснок) раст., сахар	100	0,97	0,34	13,12	140,12	0,05	6,17	22,60	25,02	1,03	
TK2300	Мясный пирог "Лисовый кусочек" с овощами припусканием	80/20	12,76	9,60	1,26	142,44	0,13	8,39	181,59	28,21	1,50	
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	4,86	40,60	229,88	0,11	0,00	19,15	10,22	0,60	
TK2585	Напиток "Подороже-ягодный" из урюка	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:		22,95	24,15	89,27	664,16	0,34	14,71	239,39	78,75	3,42	
<b>4 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
TK4050	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,40	0,10	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00	
TK2890	Минтай запеченный с овощами припусканием	75/25	16,71	10,86	7,65	172,18	0,10	5,8	142,99	29,67	1,41	
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,54	175,12	0,19	0,00	52,36	25,22	0,62	
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,22	0,06	15,28	62,73	0,00	2,54	8,15	3,36	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48	
	Итого:		23,63	17,48	73,38	524,42	0,37	18,34	228,00	73,75	4,51	
<b>5 день</b>												
<b>Завтрак</b>												

ТТК495и	Десерт фруктовый "Яблоко"	110	0,44	0,44	9,90	45,32	0,03	11,00	18,57	8,80	2,22
510/04	Капша гречишная вареная	180	2,77	4,96	27,56	165,94	0,13	0,00	18,31	33,57	0,84
ТТК356и	Конфит "Полово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,20	0,23	0,15	0,02
ТТК356и	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		17,10	24,06	72,77	576,02	0,27	18,38	255,29	78,05	3,42
8 день											
Завтрак											
ТТК495и	Десерт фруктовый "Яблоко"	110	0,44	0,44	9,90	45,32	0,03	11,00	18,57	8,80	2,22
437/04	Ухыш	50/50	12,01	11,52	3,58	166,04	0,10	2,44	178,27	24,38	0,70
516/04	Макaronные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,27	0,11	0,00	19,15	10,22	0,50
ТТК353к	Чай "Вегетарианский" 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	0,50
	Итого:		21,32	17,52	78,03	555,05	0,29	15,99	229,67	57,80	3,42
9 день											
Завтрак											
13/10	Салат из свежих овощей	100	5,17	6,08	2,42	85,17	0,03	12,35	22,28	13,57	0,58
ТТК201и	Колбаса "Лосидаль" с овощами припущенными	75/25	11,04	11,83	11,73	197,53	0,10	4,27	181,06	23,52	1,46
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,54	175,12	0,19	0,00	52,36	25,22	0,62
ТТК358к	Напиток "Ледово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,06	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:		22,97	24,15	74,98	609,26	0,37	16,77	241,75	77,61	3,55
10 день											
Завтрак											
ТТК495и	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК321и	Закуска из творога "Яблоко" со ступенчатой морковью	150/50	18,61	17,44	41,40	396,96	0,15	1,72	257,82	42,76	0,94
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	2,54	8,15	5,36	0,00
	Лечение сахарное	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:		23,00	19,09	94,15	640,53	0,27	14,32	315,00	72,04	3,42
11 день											
Завтрак											
62/11	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,10	11,62	32,32	0,05	10,20	25,92	16,67	0,67
ТТК53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	9,51	6,19	3,68	108,47	0,08	4,45	88,72	18,00	0,56
510/04	Капша гречишная вареная	180	5,58	5,70	29,83	192,96	0,14	0,00	11,58	16,96	1,40
ТТК343и	Конфитный напиток полусливовый	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

12 детей													
Загрядск													
175лн	Десерт фруктовый "Яблоко"	180	0,40	0,40	9,08	41,20	0,03	18,00	16,70	8,00	2,80		
181лн	Котлетки "Литовские" с овощами припусканием	75,25	10,53	16,71	19,33	233,07	0,08	3,20	124,19	19,73	0,94		
416	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	9,64	5,98	44,89	271,90	0,20	0,00	81,34	29,96	0,00		
175	Чай полусладкий	300	0,20	0,05	5,06	21,50	0,00	0,10	4,95	4,40	0,00		
	Учеб. питание	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48		
	Итого:	22,85	23,41	84,19	638,86	0,36	13,30	234,98	72,59	891,18	43,77		
	Итого за 12 дней	260,30	254,60	982,50	7238,08	4,02	190,35	2989,27	891,18	74,27	3,65		
	Средняя нагрузка за 12 дней	21,69	21,22	81,88	603,17	0,34	15,86	249,11	74,27				
	Соблюдение безвредной жиров и углеводов	1,00	1,00	4,90									

или консервированный, или горошек зеленый консервированный, или кукуруза консервированная, или фасоль стручковая резаная I класс

или пюре из бобовых (пюре из бобовых, пюринк, мармелад, зефир и др.)

или пюре из фруктов (яблочное, сливовое, вишневое, малиновое, клубничное, банан и др.)

или пюре из овощей (пюре из овощей, пюре из картофеля, пюре из тыквы, пюре из моркови, пюре из свеклы, пюре из капусты, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из кабачков, пюре из баклажанов, пюре из помидоров, пюре из огурцов, пюре из перца, пюре из лука, пюре из чеснока, пюре из укропа, пюре из петрушки, пюре из сельдерея, пюре из фенхеля, пюре из аниса, пюре из кориандра, пюре из тмина, пюре из базилика, пюре из укропа, пюре из петрушки, пюре из сельдерея, пюре из фенхеля, пюре из аниса, пюре из кориандра, пюре из тмина, пюре из базилика)

или пюре из фруктов (яблочное, сливовое, вишневое, малиновое, клубничное, банан и др.)

или пюре из овощей (пюре из овощей, пюре из картофеля, пюре из тыквы, пюре из моркови, пюре из свеклы, пюре из капусты, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из кабачков, пюре из баклажанов, пюре из помидоров, пюре из огурцов, пюре из перца, пюре из лука, пюре из чеснока, пюре из укропа, пюре из петрушки, пюре из сельдерея, пюре из фенхеля, пюре из аниса, пюре из кориандра, пюре из тмина, пюре из базилика)

или пюре из фруктов (яблочное, сливовое, вишневое, малиновое, клубничное, банан и др.)

или пюре из овощей (пюре из овощей, пюре из картофеля, пюре из тыквы, пюре из моркови, пюре из свеклы, пюре из капусты, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из кабачков, пюре из баклажанов, пюре из помидоров, пюре из огурцов, пюре из перца, пюре из лука, пюре из чеснока, пюре из укропа, пюре из петрушки, пюре из сельдерея, пюре из фенхеля, пюре из аниса, пюре из кориандра, пюре из тмина, пюре из базилика)

или пюре из фруктов (яблочное, сливовое, вишневое, малиновое, клубничное, банан и др.)

или пюре из овощей (пюре из овощей, пюре из картофеля, пюре из тыквы, пюре из моркови, пюре из свеклы, пюре из капусты, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из кабачков, пюре из баклажанов, пюре из помидоров, пюре из огурцов, пюре из перца, пюре из лука, пюре из чеснока, пюре из укропа, пюре из петрушки, пюре из сельдерея, пюре из фенхеля, пюре из аниса, пюре из кориандра, пюре из тмина, пюре из базилика)

или пюре из фруктов (яблочное, сливовое, вишневое, малиновое, клубничное, банан и др.)

или пюре из овощей (пюре из овощей, пюре из картофеля, пюре из тыквы, пюре из моркови, пюре из свеклы, пюре из капусты, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из кабачков, пюре из баклажанов, пюре из помидоров, пюре из огурцов, пюре из перца, пюре из лука, пюре из чеснока, пюре из укропа, пюре из петрушки, пюре из сельдерея, пюре из фенхеля, пюре из аниса, пюре из кориандра, пюре из тмина, пюре из базилика)

или пюре из фруктов (яблочное, сливовое, вишневое, малиновое, клубничное, банан и др.)

или пюре из овощей (пюре из овощей, пюре из картофеля, пюре из тыквы, пюре из моркови, пюре из свеклы, пюре из капусты, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из кабачков, пюре из баклажанов, пюре из помидоров, пюре из огурцов, пюре из перца, пюре из лука, пюре из чеснока, пюре из укропа, пюре из петрушки, пюре из сельдерея, пюре из фенхеля, пюре из аниса, пюре из кориандра, пюре из тмина, пюре из базилика)

или пюре из фруктов (яблочное, сливовое, вишневое, малиновое, клубничное, банан и др.)

Исполнитель:  
 Мартынова Г.Н.  
 Т. 53-72-48