

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина



"СОГЛАСОВАНО"
(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

**Примерное двенадцатидневное меню
для организации горячего питания (завтраков) для обучающихся старших классов (с 12 лет и старше)
общеобразовательных учреждений на 2024-2025 учебный год
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**

№ ДЛ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции *, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Са	Мг	Fe	
1 день												
Завтрак												
20/2010	Салат из белокочанной капусты ¹	100	1,55	5,08	9,38	89,52	0,03	10,16	42,42	16,53	0,55	
ТТК202н	Коллеты "Крестьянские" с овощами припущенными ²	75/25	13,59	13,49	13,57	230,02	0,10	3,09	168,26	14,33	2,10	
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,58	5,27	29,22	186,58	0,19	0,00	20,33	33,90	0,31	
ТТК261	Напиток "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	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	
2 день												
Завтрак												
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00	
7/10	Сыр порциями	15	4,41	4,25	0,00	55,92	0,00	0,12	123,92	9,00	0,12	
ТТК270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/5	8,41	11,81	43,67	314,61	0,22	1,28	135,97	35,63	0,82	
ТТК253к	Чай "Витаминный" полусладкий	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:		17,10	17,70	86,93	575,60	0,34	14,01	315,00	72,45	3,42	
3 день												
Завтрак												
ТТК66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст., сахар)	100	0,97	9,34	13,12	140,42	0,05	6,17	22,60	25,02	1,03	
ТТК230н	Мякоть птицы "Лаккомый кусочек" с овощами припущенными ²	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	0,00	
ТТК258к	Напиток "Плодово-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	
4 день												
Завтрак												
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00	
ТТК289н	Минтай запеченный с овощами припущенными ²	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	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	2,54	8,15	5,36	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	522,42	0,37	18,34	228,00	78,75	4,51	
5 день												
Завтрак												

14/10	Салат из свежих помидоров ¹	100	0,70	6,05	4,92	76,90	0,02	12,33	16,68	11,50	0,43
ТТК1021	Плов из говядины	50/200	19,6	16,2	51,27	429,26	0,3	4,45	192,49	54,2	3,64
ТТК81н	Огурец соленый порционный	10	0,53	0,00	0,13	2,63	0,00	0,56	2,78	1,11	0,13
ТТК257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	8,25	1,46	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		23,61	22,54	90,66	659,90	0,37	17,37	228,00	78,75	4,73
	6 день										
	Завтрак										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	110	0,44	0,44	9,90	45,32	0,03	11,00	18,37	8,80	2,22
392/111	Пельмени мясные отварные с маслом	200/3	16,65	21,19	35,14	397,86	0,19	2,14	172,35	41,39	0,72
ТТК475	Чай полуслидкий	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,00	0,10	4,95	4,40	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:		21,01	22,87	78,57	604,32	0,31	13,30	228,00	70,51	3,42
	7 день										
	Завтрак										
ТТК473	Салат "Зайка" (капуста св., морковь св., яблоки, масло раст., соль)	100	1,33	5,13	10,17	92,23	0,03	17,86	37,65	15,35	0,80
ТТК38н	Колбасные изделия отварные с овощами припущенными ²	75/25	10,71	13,69	3,47	179,93	0,06	0,32	191,30	18,48	1,28
510/04	Каша рисовая вязкая	180	2,77	4,96	27,56	165,94	0,13	0,00	18,31	33,57	0,84
ТТК356н	Компот "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:		17,10	24,06	72,77	576,02	0,27	18,38	255,29	78,05	3,42
	8 день										
	Завтрак										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	110	0,44	0,44	9,90	45,32	0,03	11,00	18,37	8,80	2,22
437/04	Гуляш	50/50	12,01	11,52	3,58	166,04	0,10	2,44	178,27	24,38	0,70
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,27	0,11	0,00	19,15	10,22	0,00
ТТК253к	Чай "Витаминный" полуслидкий	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 огурцов ¹	100	5,17	6,08	2,42	85,17	0,03	12,35	22,28	13,57	0,58
ТТК201н	Котлеты "Любимые" с овощами припущенными ²	75/25	11,04	11,83	11,73	197,55	0,10	4,27	151,06	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
ТТК258к	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:		22,97	24,15	74,98	609,26	0,37	16,77	241,75	77,61	3,55
	10 день										
	Завтрак										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК521н	Запеканка из творога "Ягодка" со ступенным молоком	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
	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:		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 ¹	100	1,25	0,10	11,62	52,32	0,05	10,20	25,92	16,67	0,67
ТТК33к	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	Каша гречневая вязкая	180	5,58	5,70	29,83	192,96	0,14	0,00	11,58	16,96	1,40
ТТК343н	Кофейный напиток полуслидкий	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:		21,64	17,48	75,94	547,59	0,36	15,48	228,00	75,13	3,42

		12 день											
		Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ²	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00		
ТТК84н	Котлеты "Татарские" с овощами припущенными ²	75/25	10,33	16,71	10,33	233,07	0,08	3,20	124,19	19,73	0,94		
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	9,64	5,98	44,89	271,90	0,20	0,00	81,34	29,96	0,00		
ТТК475	Чай полусладкий	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	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	3,42		
	Итого за 12 дней		260,30	254,60	982,50	7238,08	4,02	190,35	2989,27	891,18	43,77		
	Средняя величина за 12 дней		21,69	21,22	81,88	603,17	0,34	15,86	249,11	74,27	3,65		
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00								

Примечание:

- 1 - может заменяться на другие салаты или овощи порционные
 - 2 - овощи припущенные (отрубы соленые, или отрубы консервированные, или горошек зеленый консервированный, или кукуруза консервированная, или морковь, или капуста цветная быстрозамороженная, или капуста брокколи быстрозамороженная, или фасоль стручковая резаная 1 класс быстрозамороженная, или смеси овощей быстрозамороженные промышленного производства)
 - 3 - может заменяться на другие виды фруктов (апельсин, мандарин, банан и др.)
 - 4 - кондитерское изделие в ассортименте (печенье сахарное, пряник, мармелад, зефир и др.)
- * - допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1
- 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. Тугельяна, 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, 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

