

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
Р 110209121

ООО "Школьное питание"
И.И. Николаев
Р.И. Кузина
ИНН 1850100830



"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

**Примерное двенадцатидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов (7-11 лет)
образовательных учреждений на 2025-2026 учебный год,
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г. Набережные Челны**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции*, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витаминный состав, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Са	Мг	Fe
1 день											
Завтрак											
20/2010	Салат из белокочанной капусты ¹	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,02	6,10	25,45	9,92	0,33
ТТК202н	Колбаса "Крестьянская" с овощами припущенными ²	75/15	12,23	12,14	12,21	207,02	0,09	2,78	151,43	12,90	1,90
510/04	Каша ячневая вязкая	150	3,28	4,23	21,10	135,54	0,09	2,32	28,16	16,22	0,23
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:		18,73	19,70	70,51	534,19	0,25	11,40	213,07	49,69	2,96
2 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
7/10	Сыр порлиани	10	2,94	2,83	0,00	37,28	0,00	0,08	82,61	6,00	0,08
ТТК360н	Каша молочная мультизлаковая вязкая с маслом	180/3	7,51	10,54	26,34	230,29	0,13	1,87	121,38	31,81	0,59
ТТК253к	Чай "Витаминный" полусливкий	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:		14,73	15,01	69,60	472,64	0,25	14,56	259,10	65,63	3,15
3 день											
Завтрак											
ТТК66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст., сахар)	60	0,58	5,60	7,87	84,25	0,03	3,70	13,56	15,01	0,62
ТТК53к	Макотъ пшны тушеная в соусе	50/50	9,51	6,19	3,68	108,47	0,08	4,45	167,09	18,00	1,50
ТТК181а	Макаронн отварные	150	5,30	4,96	36,41	211,45	0,09	3,10	18,55	8,71	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:		18,18	17,10	82,25	555,59	0,25	11,40	215,25	57,02	3,01
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
ТТК398н	Плов "Азиатский"	40/160	16,48	14,28	41,26	359,48	0,24	3,21	180,16	37,26	0,31
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:		19,43	15,01	80,45	534,60	0,32	15,75	212,81	61,12	2,79
5 день											
Завтрак											

ТТК487н	Салат из свежих помидоров ¹	60	0,42	3,63	2,95	46,14	0,01	1,40	10,01	25,20	1,66
ТТК200н	Зразы "Любимые с овощами"	75/15	9,68	10,73	6,27	160,38	0,07	3,97	139,31	21,02	0,52
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,00	43,63	21,02	0,05
ТТК257н	Напиток "Людого-ягодный" из сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	8,25	1,46	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		16,19	19,56	65,68	503,56	0,29	11,40	209,00	65,08	2,97
	6 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
392/11	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
ТТК475	Чай полусладкий	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:		19,33	20,74	74,21	561,00	0,29	12,09	209,35	65,63	3,15
	7 день										
	Завтрак										
ТТК473	Салат "Зайка" (капустя св., морковь св., яблоки, масло раст., соль)	60	0,80	3,08	6,10	55,34	0,02	10,90	22,59	9,21	0,48
ТТК358н	Колбасные изделия отварные с овощами припущенными ²	75/15	9,64	12,32	3,12	161,94	0,05	0,30	172,17	16,63	1,15
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,31	4,13	22,97	138,28	0,11	0,00	15,26	27,98	0,70
ТТК356н	Компот "Людого-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										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ²	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	12,06	11,12	3,68	163,04	0,09	0,10	159,87	19,88	0,67
ТТК181в	Макаронные отварные	150	5,30	4,96	36,41	211,45	0,09	3,10	18,55	8,71	0,00
ТТК253к	Чай "Витаминный" полусладкий	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:		20,20	16,80	69,79	511,11	0,26	15,75	209,00	50,99	3,15
	9 день										
	Завтрак										
ТТК488н	Салат из свежих огурцов ¹	60	3,10	3,65	1,45	51,10	0,02	7,41	13,37	8,14	0,35
ТТК 491н	Палочки Рыбо-крупные из минтая с овощами припущенными ²	2/40/10	10,53	9,37	17,68	200,77	0,02	3,84	135,95	3,04	1,20
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,00	43,63	21,02	0,52
ТТК258к	Напиток "Людого-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:		19,73	18,28	75,54	549,22	0,25	11,40	209,00	47,50	2,96
	10 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
ТТК521н	Запеканка из творога "Ягодка" со ступенным молоком	150/20	15,82	14,82	35,19	337,42	0,13	1,46	231,57	36,35	0,25
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:		20,21	16,47	87,94	580,99	0,25	14,06	288,75	65,63	2,73
	11 день										
	Завтрак										
62/11	Салат из моркови с сахаром ¹	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,03	6,12	15,55	10,00	0,40
ТТК550н	Митболы из говядины в соусе томатном	60/50	6,12	8,48	11,75	147,80	0,03	4,45	23,89	7,16	1,96
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	8,03	4,98	37,41	226,58	0,17	0,00	67,78	24,97	0,00
ТТК343н	Кофейный напиток полусладкий	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:		20,20	19,01	86,94	599,61	0,32	11,40	209,00	65,63	3,15

		12 день											
		Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ^а	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00		
ТТК201н	Коплетка "Любимые" с овощами припущенными ^а	75/15	9,94	10,65	10,56	177,80	0,09	3,84	135,95	21,17	0,31		
ТТК187а	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,35	26,73	173,42	0,15	0,00	43,60	21,56	0,36		
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:		17,41	16,72	66,26	485,11	0,32	13,94	209,00	65,63	3,15		
	Итого за 12 дней		219,38	214,21	892,93	6381,10	3,28	154,55	2661,38	724,02	36,00		
	Средняя величина за 12 дней		18,28	17,85	74,41	531,76	0,27	12,88	221,78	60,34	3,00		
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00								

Примечание:

- 1 - Может заменяться на другие салаты или овощи порционные
- 2 - овощи припущенные (отруцы соленые, или отруцы консервированные, или горошек зеленый консервированный, или кукуруза консервированная, или морковь, или капуста цветная быстрозамороженная, или капуста брокколи быстрозамороженная, или фасоль стручковая резаная I 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 блюда в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

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. Лапиной, 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, 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.

г. 53-72-48

