

Начальник Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны, Актанышском, Луковском, Муслимовском, Мензелинском районах (Н.Челнинский ТО)

И.Г. Бариев




Примерное двухнедельное меню
одноразового горячего питания (завтраки) учащихся

общеобразовательных школ на 2021 учебный год (сезон весна - лето)



Г.Наб. Челны

Р.Н.Хузин

Начальник
Управления образования

№ по об. раз.	Наименование блюда	Масса			Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал			Витамины, мг										Минеральные вещества, мг							
		Млад-шце кл.*	стар-шце кл.*	Мед-шце кл.*	стар-шце кл.	Млад-шце кл.	стар-шце кл.	Млад-шце кл.	стар-шце кл.	Млад-шце кл.	стар-шце кл.	Млад-шце кл.	стар-шце кл.	Млад-шце кл.	стар-шце кл.	Млад-шце кл.	стар-шце кл.	Млад-шце кл.	стар-шце кл.	Млад-шце кл.	стар-шце кл.	Млад-шце кл.	стар-шце кл.					
43/04.	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,84	1,40	3,05	5,09	5,33	8,89	52,21	87,01	0,01	0,02	0,01	0,02	4,30	7,12	0,02	0,04	0,04	3,36	5,6	1,1	1,8	10,2	17,0	0,00	0,00
ТТКн	Колбасные изделия отварные с маслом	75/5	100/5	6,0	7,9	9,0	12,0	0,3	0,4	106,2	141,1	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	0,30	0,40	0,40	167,1	182,3	111,2	146,0	11,0	22,0	0,15	0,30
332/04	Макаронны отварные	150	180	5,3	6,4	6,2	7,4	35,3	42,3	218,0	261,4	0,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,96	0,96	19,8	23,8	45,4	54,5	8,9	10,7	0,36	0,43
ТТК-147	Компот из черной смородины	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	21,6	87,2	87,2	0,00	0,00	0,14	0,14	5,80	5,80	0,20	0,20	0,20	13,8	13,8	9,5	9,5	5,0	5,0	0,8	0,28
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Итого:			14,97	18,51	18,43	20,67	80,78	91,49	548,95	662,05	0,21	0,25	0,19	0,21	10,10	12,92	1,82	2,10	2,10	215,20	236,64	236,66	281,26	39,26	58,86	1,06	1,28

День 2

	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	180	0,4	0,7	0,0	0,0	10,7	19,3	42,0	75,6	0,03	0,05	0,00	0,00	19,50	35,12	0,14	0,26	0,26	22,7	40,8	15,3	27,6	8,7	15,6	0,20	0,36
ГТ-с-994	Салат "Тестерд" (свежая отварная фасоль, отвар, яблоко, масло раст.)	60	100	4,0	6,7	2,7	4,5	11,1	18,5	84,2	140,4	0,05	0,08	0,01	0,03	4,99	8,33	0,30	0,50	0,50	37,1	61,9	13,8	23,0	4,9	8,2	1,41	2,35
ТТК28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьный" с маслом	150/5	200/5	11,2	14,9	19,0	23,8	25,8	34,4	313,6	406,2	0,2	0,26	0,04	0,04	0,3	0,39	0,8	1,00	1,00	25,3	33,4	185	272,6	46,3	61,7	2,7	3,61
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	58,0	58,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Итого:			18,47	22,64	21,91	24,43	80,87	105,43	583,18	719,50	0,39	0,46	0,05	0,07	24,88	33,94	1,74	2,26	2,26	101,46	152,41	241,88	350,95	68,49	82,10	4,60	6,60

День 3

	Огурец свежий порционный	60	75	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	2,1	9,0	11,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	7,50	0,06	0,08	0,08	13,8	17,3	25,2	31,5	8,4	10,5	0,54	0,68
ТТК 658	Когтелет "Любимые" с маслом	75/5	2,5/0,5	13,9	18,6	17,0	22,7	4,9	6,5	224,5	299,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,4	84,0	112,0	153,2	204,3	10,6	14,1	1,10	1,47
510/04.	Каша рисовая вязкая	150	180	2,25	2,70	5,85	7,02	22,95	27,54	153,45	184,14	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,18	0,22	0,22	4,50	5,40	23,00	27,60	16,40	19,70	0,34	0,41
ТТК-317	Напиток "Фруктовый" из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,01	0,01	0,20	0,20	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	23,30	23,30	38,40	38,40	18,40	18,40	0,65	0,65
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27

Итого:			19,38	21,97	19,03	24,87	29,25	85,87	596,29	658,06	0,16	0,19	0,29	0,31	6,45	7,95	1,04	1,20	136,70	169,05	259,30	321,27	58,00	66,93	2,90	3,48
---------------	--	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	------	------

День 4

ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свежая отв., масло раст.)	60	100	0,6	1,0	2,4	4,0	4,8	8,0	42,0	70,0	0,04	0,07	0,00	0,00	4,30	7,12	0,25	0,41	16,7	27,9	18,0	30,0	11,1	18,5	0,78	1,30
ТТК 734к	Коглеты рыбные "Морячка" с маслом	75/5	2/50/5	11,0	14,7	8,0	10,7	7,3	9,7	117,0	156,0	0,06	0,08	0,20	0,27	0,72	1,20	0,72	0,97	96,6	128,8	168,3	214,4	26,6	35,5	0,79	1,06
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	6,8	8,2	21,9	26,3	140,0	160,0	0,16	0,19	0,09	0,11	10,90	13,08	0,37	0,44	48,3	58,0	97,0	116,4	30,0	36,0	1,23	1,48
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	0,0	0,0	15,2	15,2	60,0	60,0	0,01	0,01	0,00	0,00	2,83	2,83	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	1,4	1,4	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Пряник	38	38	1,9	1,9	1,1	1,1	31,0	31,0	141,9	141,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	5,7	25,9	25,9	0,0	0,0	0,4	0,4
Итого:				19,63	21,77	18,52	20,14	98,50	108,52	586,20	673,20	0,33	0,41	0,29	0,38	18,75	19,23	1,84	2,32	186,89	239,91	338,67	416,20	73,26	83,56	3,54	4,58

День 5

	Десерт фруктовый "Банан"	100	150	0,8	1,2	0,5	0,8	21,0	31,5	96,0	144,0	0,04	0,06	0,01	0,02	9,00	13,50	0,40	0,60	8,0	12,0	28,0	42,0	32,0	48,0	0,60	0,90
340/04	Омлет натуральный с маслом	150/5	200/5	15,03	20,03	18,59	24,59	2,85	3,80	213,0	284,0	0,11	0,14	0,30	0,55	0,23	0,31	2,49	3,16	387,8	512,9	581,7	769,4	18,6	24,6	1,25	1,86
692/04	Кофейный напиток	200	200	2,5	2,5	3,6	3,6	16,0	16,0	101,0	101,0	0,01	0,01	0,02	0,02	0,30	0,30	0,14	0,14	64,0	64,0	22,9	22,9	14,0	14,0	0,13	0,13
ТТК-726	Блинчики с повидлом	63	63	3,5	3,5	1,5	1,5	30,6	30,6	149,4	149,4	0,05	0,05	0,05	0,05	0,03	0,03	0,00	0,00	132,0	132,0	135,0	135,0	23,0	23,0	1,00	1,00
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
Итого:				24,42	28,82	24,32	26,57	88,72	100,17	644,71	717,71	0,27	0,32	0,38	0,63	9,56	14,14	3,53	4,40	602,90	732,00	787,10	988,75	88,44	101,80	3,25	4,16

День 6

ТТК-172	Винегрет с фасолью (картофель отв., свежая отв., морковь отв., сол. огурцы коне., лук репч., масло раст., фасоль красная)	60	100	1,1	1,9	7,2	12,0	6,7	11,2	96,5	160,9	0,04	0,06	0,00	0,00	5,88	9,80	0,19	0,33	16,7	27,9	24,3	40,5	11,1	18,5	0,78	1,30
437/04	Гуляш из говядины	50/50	50/50	13,9	13,9	6,5	6,5	4,0	4,0	132,0	132,0	0,03	0,03	0,13	0,13	0,01	0,01	0,42	0,42	79,2	79,2	165,0	165,0	27,2	27,2	1,15	1,15
302/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4,5	5,4	6,8	8,2	19,6	26,9	150,0	180,0	0,20	0,24	0,09	0,10	0,00	0,00	0,40	0,48	190,0	208,8	112,0	134,4	31,7	38,0	1,00	1,20
	Сок	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	16,0	80,0	80,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,20	0,20	0,01	0,01	79,0	79,0	5,1	5,1	0,1	0,1	0,14	0,14
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
Итого:				18,63	21,27	16,68	21,28	64,62	76,40	543,88	638,24	0,34	0,40	0,22	0,23	6,09	10,01	1,52	1,74	376,04	406,00	325,86	364,49	74,26	76,00	3,34	4,06

День 7

45/04	Салат из крапешной капусты	60	100	0,7	1,1	3,0	5,0	4,8	8,0	48,8	81,4	0,00	0,00	0,02	0,03	14,46	24,10	0,38	0,63	55,6	92,6	25,1	41,9	3,8	6,3	0,00	0,00
ТТК633к	Спазы "Любимые с сыром" с маслом	75/5	2/60/5	8,25	13,25	11,3	21,9	4,5	7,23	152,5	279,5	0,06	0,09	0,03	0,15	0,6	0,94	0,2	1,34	87,6	141,24	142,7	229,3	21,5	34,51	1	1,61
ТТК-446	Пюре "Янтарное"	150	180	7,5	9,0	14,0	16,8	22,40	26,90	168,80	202,50	0,12	0,14	0,06	0,07	0,00	0,00	0,89	1,07	21,2	25,4	19,20	23,00	29,42	35,30	2,36	2,84
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	58,0	58,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	5,3	5,3	8,3	8,3	4,4	4,4	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Печенье сахарное	17	34	1,9	3,8	1,2	2,4	12,5	25,0	86,2	172,4	0,05	0,09	0,00	0,00	0,08	0,15	0,00	0,00	7,7	15,4	0,0	0,0	7,1	14,1	0,35	0,70
Итого:				21,14	25,94	29,68	39,82	77,50	90,43	599,68	779,16	0,30	0,39	0,11	0,25	15,24	24,29	1,97	3,54	188,41	291,01	214,79	321,95	70,35	86,79	3,99	5,43

День 8

	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	150	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	12,1	32,3	48,4	0,07	0,10	0,00	0,00	11,00	16,50	0,20	0,30	60,0	90,1	19,9	29,9	5,5	8,2	0,27	0,40
--	---------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	-----	-----	------	------

ТК-62	Салат из отварной свеклы	60	100	0,6	1,0	3,6	6,0	4,8	8,0	54,0	90,0	0,02	0,04	0,00	0,00	5,70	9,50	1,67	2,78	21,1	35,2	17,4	29,0	12,5	20,9	0,78	1,30
ТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/100	50/150	19,77	26,36	11,62	15,50	44,23	58,98	394,05	525,40	0,07	0,07	0,06	0,06	0,38	0,51	0,63	0,63	55,0	55,0	390,00	390,00	43,00	43,00	1,29	1,29
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,4	0,4	0,0	0,0	23,6	23,6	94,0	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	5,90	0,10	0,10	1,4	1,4	5,0	5,0	1,1	1,1	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Итого:			23,40	30,39	15,40	21,68	89,00	102,98	644,69	743,14	0,22	0,27	0,06	0,06	22,98	22,41	3,10	4,31	148,66	192,80	451,83	473,40	66,31	77,40	2,68	3,33

День 9

17/10.	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	100	0,54	0,90	4,6	7,6	1,7	2,9	63,6	106,0	0,02	0,05	0,00	0,00	9,78	16,30	1,60	2,67	24,0	40,0	27,5	45,9	10,0	16,7	0,75	1,25
436/04	Жаркое по-домашнему	200	200	14,2	14,2	9,8	9,8	23,0	23,0	237,0	237,0	0,18	0,18	0,01	0,01	0,00	0,00	0,96	0,96	57,9	57,9	198,0	198,0	28,7	28,7	0,90	0,90
ТК-147	Компот из черной смородины	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	21,6	21,6	87,2	87,2	0,00	0,00	0,14	0,14	5,80	5,80	0,20	0,20	13,8	13,8	9,5	9,5	5,0	5,0	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Итого:			16,57	17,93	14,54	17,58	64,64	65,80	473,14	515,54	0,26	0,29	0,15	0,15	15,58	17,10	3,26	4,33	106,84	122,83	254,52	272,90	47,88	54,57	2,20	2,70

День 10

	Десерт фруктовый "Банан"	100	150	0,8	1,2	0,5	0,8	21,0	31,5	96,0	144,0	0,04	0,06	0,01	0,02	9,00	13,50	0,40	0,60	8,0	12,0	28,0	42,0	32,0	48,0	0,60	0,90
ТТК08н	Запеканка из творога "Угливер" с вареньем	150/30	150/50	15,6	17,3	17,0	17,1	49,8	64,6	433,5	490,5	0,09	0,09	0,18	0,18	1,40	1,40	1,50	1,50	215,6	239,6	309,6	309,6	35,0	35,0	1,20	1,20
648/04	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	118,0	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	0,10	0,10	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,30	0,30
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Итого:			18,99	21,12	17,71	17,98	100,14	127,00	717,84	737,84	0,19	0,21	0,19	0,19	12,40	14,90	2,50	2,70	234,70	262,70	357,30	371,30	71,20	87,20	2,37	2,67

День 11

ТТКЭн	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	100	1,5	2,5	3,1	5,2	4,0	6,7	46,9	78,2	0,05	0,08	0,02	0,03	4,30	7,12	0,50	0,90	24,1	40,2	12,9	21,5	12,7	21,2	0,36	0,60
374/04	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	75/50	9,6	14,4	5,5	8,3	5,6	8,4	80,4	120,6	0,01	0,01	0,08	0,09	3,00	3,21	1,30	1,54	189,0	236,3	257,0	278,0	21,1	31,1	0,80	1,25
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	6,8	8,2	21,9	26,3	140,0	160,0	0,16	0,19	0,09	0,11	10,90	13,08	0,37	0,44	48,3	58,0	97,0	116,4	30,0	36,0	1,23	1,48
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,3	0,3	0,0	0,0	15,2	15,2	60,0	60,0	0,01	0,01	0,00	0,00	2,83	2,83	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	1,4	1,4	0,07	0,07
	Пряник	38	38	1,9	1,9	1,1	1,1	31,0	31,0	141,9	141,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	5,7	25,9	25,9	0,0	0,0	0,4	0,4
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Итого:			17,11	19,93	16,74	22,93	88,00	94,88	554,48	645,96	0,29	0,35	0,19	0,23	19,03	19,24	2,67	3,38	286,67	359,66	422,31	471,30	69,36	93,86	3,13	4,07

День 12

ТК-1025	Салат "Радужный" (морковь отв. свекла отв.гор. зел.консерв. масло раст.)	60	100	1,2	2,0	3,1	5,2	5,0	8,3	52,9	88,2	0,04	0,07	0,02	0,03	4,56	7,60	0,30	0,50	19,1	31,8	13,8	23,0	4,9	8,2	0,45	0,75
ТК-738	Копченый "Крестьянский" с маслом	75/5	2/50/5	10,05	13,05	3,12	5,20	4,98	8,30	52,92	88,20	0,04	0,07	0,02	0,03	4,56	7,60	0,30	0,50	19,08	31,80	13,80	23,00	4,92	8,20	0,45	0,75
332/04	Макароны отварные	150	180	5,3	6,4	6,2	7,4	35,3	42,3	218,0	261,4	0,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,96	19,8	23,8	45,4	54,5	8,9	10,7	0,36	0,43
638/04	Компот из кураги	200	200	1,2	1,2	0,0	0,0	28,0	28,0	126,0	126,0	0,03	0,03	0,00	0,00	1,90	1,90	1,10	1,10	39,6	39,6	4,0	4,0	0,3	0,3	0,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27

