

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"



В.П.Гусева

«СОГЛАСОВАНО»

(Руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

**Примерное десятидневное меню**

**Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима), обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**

№ по сб. реп., ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Мг	Fe				
<b>День 1</b>																
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20				
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,90	30,00	0,02	0,00	4,45	15,66	21,90	0,41				
ТТК 84н	Котлеты "Татарские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	10,50	9,78	9,42	167,98	0,11	0,02	4,20	18,90	36,20	1,55				
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36				
ТТК437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,01	0,54	76,50	8,80	0,43				
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27				
	<b>Итого:</b>		<b>21,05</b>	<b>17,47</b>	<b>87,82</b>	<b>589,52</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>	<b>28,69</b>	<b>164,63</b>	<b>88,67</b>	<b>3,22</b>				
<b>День 2</b>																
45/04	Салат из квашеной капусты	60	0,66	3,00	4,80	48,84	0,00	0,02	14,46	55,56	3,78	0,00				
ТТК 338к	Рагу из макоши пшны	50/150	10,00	12,00	19,00	244,00	0,13	0,06	0,00	49,32	22,00	1,18				
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01				
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27				
ТТК-235н	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00				
	<b>Итого:</b>		<b>15,97</b>	<b>17,33</b>	<b>77,50</b>	<b>558,13</b>	<b>0,25</b>	<b>0,12</b>	<b>14,53</b>	<b>253,23</b>	<b>57,38</b>	<b>2,46</b>				
<b>День 3</b>																
35/10	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,60	3,10	10,70	73,19	0,01	0,00	5,58	17,36	10,24	0,90				
ТТК247н	Речка с говядиной "Батыр"	50/150	22,32	17,51	39,89	406,43	0,16	0,09	1,18	147,68	37,99	1,52				
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,20	1,06				
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27				
	<b>Итого:</b>		<b>26,69</b>	<b>20,87</b>	<b>84,11</b>	<b>616,88</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>7,51</b>	<b>210,76</b>	<b>75,63</b>	<b>3,75</b>				
<b>День 4</b>																
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78				
ТТК 730к	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	189,60	12,20	1,19				
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23				
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07				
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27				
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37				
	<b>Итого:</b>		<b>18,77</b>	<b>17,05</b>	<b>82,62</b>	<b>558,48</b>	<b>0,41</b>	<b>0,34</b>	<b>22,11</b>	<b>308,15</b>	<b>52,66</b>	<b>3,91</b>				

Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	-0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
Сыр порционно	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК 991 Пудинг из творога "Морошка" со стуч. молоком	150/30	12,62	17,57	40,05	368,81	0,09	0,00	2,28	428,22	29,20	1,84
ТТК475 Чай полуслизкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
<b>Итого:</b>		<b>18,03</b>	<b>20,75</b>	<b>71,20</b>	<b>566,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>13,32</b>	<b>564,33</b>	<b>60,77</b>	<b>2,63</b>

**День 6**

Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТТК-66 Салат "Соняшко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
440/2010 Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	19,00	11,20	32,40	316,63	0,15	0,00	0,40	22,00	33,50	0,90
ТТК253н Чай "Витаминный" полуслизкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,20	1,06
Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
<b>Итого:</b>		<b>23,64</b>	<b>14,46</b>	<b>80,84</b>	<b>558,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>21,36</b>	<b>103,05</b>	<b>83,97</b>	<b>3,21</b>

**День 7**

43/04 Салат из бескочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК85н Биточки "Ябучка" с овощами (фасоль, стручковая)	75/15	9,75	10,56	11,28	182,98	0,13	0,03	3,78	14,22	26,78	1,24
516/04 Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
ТТК437 Чай полуслизкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	0,01	0,54	76,50	8,80	0,43
Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
<b>Итого:</b>		<b>20,15</b>	<b>21,24</b>	<b>77,39</b>	<b>586,11</b>	<b>0,31</b>	<b>0,05</b>	<b>8,62</b>	<b>124,98</b>	<b>58,88</b>	<b>2,45</b>

**День 8**

13/2010 Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,00	5,70	13,08	7,98	0,35
ТТК-89н Котлеты рыбные "Морючка" с овощами (горошек зеленый консервированный)	75/15	11,89	4,89	12,14	140,11	0,07	0,14	0,54	146,19	8,16	0,90
520/04 Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
686/04 Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
<b>Итого:</b>		<b>20,48</b>	<b>16,79</b>	<b>87,74</b>	<b>584,61</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>20,05</b>	<b>261,08</b>	<b>45,50</b>	<b>3,19</b>

**День 9**

39/10 Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,70	5,20	8,63	84,13	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
ТТК 270 Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,43	9,67	12,89	164,50	0,03	0,00	0,10	257,00	32,90	0,24
ТТК-198н Кавказ с молоком полуслизкое	200	3,40	2,80	17,00	106,70	0,04	0,40	1,30	122,60	22,50	0,54
Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
ТТК-233н Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
<b>Итого:</b>		<b>15,66</b>	<b>19,30</b>	<b>87,44</b>	<b>586,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,45</b>	<b>2,64</b>	<b>535,36</b>	<b>77,90</b>	<b>2,83</b>

	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,22
ТТК 996	Салат «Боровое зернышко» (свекла отв., эсл. горошек, масло раст.)	60	1,02	3,00	4,74	49,50	0,02	0,00	4,44	18,36	21,00	0,69
ТТК-201н	Биточки "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
216/2004.	Картофель тушеный	150	2,80	10,10	24,30	206,60	0,17	0,19	3,44	28,10	3,63	1,38
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		17,71	22,34	71,11	563,98	0,35	0,26	19,30	139,49	54,90	3,51
	Итого за 10 дней		198,15	187,60	807,77	5768,44	3,03	1,67	157,52	2665,06	656,26	31,15
	Средняя величина за 10 дней		19,82	18,76	80,78	576,84	0,30	0,17	15,75	266,51	65,63	3,12
	Соотношение белков жиров и углеводов		1	1	4							

Примечание: 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. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
4. 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.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

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