

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ № 12
(руководитель организации)

(ФИО) _____
школа № 12

М.П.



Утверждаю:

Генеральный директор

«Школьное питание»

Р.И.Мусина

Примерное двенадцатидневное меню
для организации горячего питания (завтраков) для обучающихся старших классов (с 12 лет и старше)
общеобразовательных учреждений на 2023-2024 учебный год
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны

№ по сб. рец., ТТК	Наименование блюд*	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁ , мг	А, рет. экв	С, мг	Са	Mg	Fe
День 1												
ТТК473	Салат "Зайка" (капуста св., морковь св., яблоки св., масло раст.) ¹	100	1,67	5,17	11,08	97,33	0,02	26,67	16,00	50,17	19,33	0,95
ТТК358н	Колбасные изделия отварные (сосиски, сардельки, колбаса) с овощами	75/25	9,51	9,79	3,32	139,55	0,07	90,00	1,88	179,92	19,37	1,42
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,16	31,92	222,72	0,24	10,80	0,00	11,04	35,30	1,20
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
	Итого:		19,51	23,30	79,82	604,94	0,40	127,47	20,71	260,68	79,56	3,91
День 2												
	Десерт фруктовый "Апельсин" ³	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТТК490н	Котлеты "Челнинские" с овощами	75/25	10,71	9,94	10,52	173,20	0,09	110,00	2,38	79,06	22,97	1,14
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,36	7,44	42,36	261,84	0,11	0,00	0,00	23,76	10,68	0,43
ТТК268н	Компот "Фруктово-ягодный" из кураги ²	200	0,50	0,00	19,40	76,00	0,03	0,00	0,15	8,20	4,80	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
	Итого:		20,59	17,56	101,30	638,38	0,32	110,00	22,03	144,79	51,32	2,47
День 3												
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св, морковь св., свекла отв., масло раст.) ¹	100	1,00	4,00	8,00	70,00	0,07	59,00	7,17	27,90	18,50	1,30
ТТК992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	10,07	13,30	3,30	197,60	0,10	160,00	1,01	23,70	23,70	2,01
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	8,28	8,16	34,32	243,78	0,00	24,00	0,00	0,80	0,08	0,01
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
	Итого:		23,12	25,72	79,14	662,88	0,25	243,00	9,03	98,12	69,68	4,65
День 4												
	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр порциями	20	5,20	6,00	0,00	74,80	0,12	10,00	0,00	119,52	35,00	0,48
ТТК865	Пудинг "Творожный" со сгущенным молоком ⁴	150/50	18,10	17,40	33,05	361,20	0,14	380,00	0,57	420,00	27,90	1,50
ТТК839к	Напиток из цикория с молоком	200	2,20	1,75	16,10	88,50	0,00	20,00	1,10	85,20	10,50	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		28,13	25,33	75,52	642,14	0,39	410,00	12,67	695,82	83,07	2,61
День 5												
62/2011	Салат из моркови с сахаром ¹	100	1,00	0,10	11,67	50,00	0,05	66,67	4,67	47,33	35,17	0,50
ТТК819	Жаркое из мякоти птицы	50/200	10,80	14,80	28,20	331,10	0,26	120,00	6,90	35,70	21,18	2,37
ТТК437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	20,00	0,54	76,50	8,80	0,43
	Печенье сахарное	15	1,67	1,06	15,64	78,99	0,04	0,00	0,07	28,30	6,25	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		17,73	17,39	80,99	591,43	0,43	206,67	12,18	198,93	75,60	3,88
День 6												
ТТК390	Салат "Веснушка" (картофель отв., морковь отв., кукуруза консер., огурцы конс., масло раст.) ¹	100	2,17	10,08	9,00	135,33	0,08	60,00	13,17	34,33	24,33	0,83
ТТК511н	Зразы из мигтая с сыром с овощами	75/25	10,71	10,04	9,92	178,80	0,12	80,00	1,94	145,22	20,37	0,88
510/2004	Каша рисовая вязкая	180	2,84	5,64	28,20	174,84	0,12	32,40	0,00	17,52	33,96	0,84
ТТК356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти ²	200	0,10	0,07	16,90	65,70	0,01	20,00	2,00	2,30	1,50	0,20

	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		18,45	26,01	82,32	640,01	0,39	192,40	17,11	210,47	84,36	3,02
День 7												
43/04.	Салат из белокочанной капусты ¹	100	1,40	5,08	8,88	89,32	0,02	1,67	7,17	5,60	17,00	0,25
ГТК202н	Шницель "Крестьянский" с овощами	75/25	9,39	6,10	10,54	136,78	0,06	108,00	0,91	35,05	15,67	2,01
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,16	31,92	222,72	0,24	10,80	0,00	11,04	35,30	1,20
ГТК272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,09	0,00	19,68	78,70	0,00	0,00	0,12	1,63	0,16	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		18,91	19,52	89,32	612,86	0,38	120,47	8,20	64,42	72,33	3,75
День 8												
	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр порциями	20	5,20	6,00	0,00	74,80	0,12	10,00	0,00	119,52	35,00	0,48
ГТК360н	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200/5	6,80	8,10	26,30	205,30	0,03	92,00	5,15	256,04	28,70	1,71
ГТК253н	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
ГТК218н	Блинчики с вареной сгущенкой	63	4,20	9,52	21,00	186,46	0,05	18,00	0,37	148,60	17,30	0,43
	Итого:		19,97	23,88	88,89	650,36	0,35	120,00	17,37	629,88	113,87	4,22
День 9												
ГТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) ¹	100	0,80	6,00	8,40	96,00	0,04	58,00	1,22	25,32	28,80	1,56
ГТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	11,34	10,08	10,32	177,36	0,07	30,00	0,65	81,34	8,00	0,90
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,36	7,44	42,36	261,84	0,11	0,00	0,00	23,76	10,68	0,43
ГТК268н	Компот "Фруктово-ягодный" из изюма ²	200	0,49	0,00	21,22	84,65	0,02	0,00	0,34	9,30	5,40	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		21,62	23,70	100,60	705,19	0,30	88,00	2,21	150,82	57,08	3,45
День 10												
ГТК-62	Салат из отварной свеклы ¹	100	1,00	6,00	8,00	90,00	0,03	0,00	9,50	35,20	20,90	1,30
ГТК491н	Палочки рыбо-крупяные из мипгта с овощами	2/40/20	11,81	10,52	11,22	186,92	0,09	90,00	3,28	168,54	40,07	0,94
520/04	Пюре картофельное	180	3,84	8,16	26,28	196,80	0,19	10,80	13,08	57,96	19,56	1,48
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
	Итого:		19,58	24,86	79,00	619,06	0,38	100,80	28,69	281,25	86,09	4,06
День 11												
	Десерт фруктовый "Апельсин" ³	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ГТК1021	Плов из говядины	50/200	11,64	15,80	51,30	425,90	0,03	300,00	4,50	50,00	23,88	2,00
ГТК294н	Огурцы свежие порционные (доп. гарнир)	40	0,30	0,04	1,00	5,60	0,02	0,00	4,00	9,20	5,60	0,24
ГТК257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов ²	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:		15,14	16,02	86,10	578,74	0,15	300,00	28,04	98,22	46,75	2,72
День 12												
ГТК359н	Винегрет из овощей (картофель отв., свекла отв., морковь отв., огурцы сол., лук репч., масло раст.) ¹	100	1,87	7,10	7,80	102,40	0,05	30,00	18,33	38,33	27,10	1,20
440/2010	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	21,10	11,99	36,00	347,66	0,17	111,24	0,44	24,32	37,21	1,00
ГТК475	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
	Пряник	28	1,54	1,50	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00	3,00	0,00	2,00
	Итого:		27,32	20,77	88,41	661,14	0,31	141,24	18,81	82,00	72,91	4,48

Итого за 12 дней		250,07	264,06	1031,41	7607,13	4,04	2160,05	197,05	2915,40	892,62	43,22
Средняя величина за 12 дней		20,84	22,01	85,95	633,93	0,34	180,00	16,42	242,95	74,39	3,60
Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00							

Примечание:

- ¹ - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- ² - Допускается заменять на любые другие виды сухофруктов, замороженные или свежие ягоды и плоды.
- ³ - Допускается заменять на другие виды фруктов.
- ⁴ - Допускается замена на блюдо из мяса, рыбы или птицы

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. Лапшиной, 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. 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, 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.

т. 53-72-48

