

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



В.П.Гусева

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №31



М.Р.Ярмиев

**Примерное двенадцатидневное меню
для организации одноразового горячего питания (завтраков) для обучающихся старших классов (с 12 лет и старше)
общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима),
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**

| № по сб. рец., ТТК | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--------------------|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | А | С | Са | Mg | Fe |
| День 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 8,07 | 32,30 | 0,07 | 0,00 | 11,00 | 60,00 | 5,47 | 0,27 |
| 7/10 | Сыр порционно | 30 | 7,80 | 9,00 | 0,00 | 112,20 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 179,28 | 52,50 | 0,72 |
| ТТК-738к | Котлеты "Крестьянские" с маслом | 2/50/5 | 12,05 | 11,90 | 10,03 | 195,50 | 0,11 | 0,02 | 0,60 | 14,08 | 26,69 | 1,81 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 30,47 | 29,77 | 85,94 | 714,00 | 0,54 | 0,03 | 12,14 | 364,72 | 108,34 | 3,93 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | |
| 45/04 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,16 | 5,00 | 8,00 | 81,30 | 0,00 | 0,03 | 21,26 | 92,66 | 6,33 | 0,00 |
| ТТК-338к | Рагу из мякоти птицы | 50/150 | 10,00 | 12,00 | 19,00 | 244,00 | 0,13 | 0,06 | 0,00 | 49,32 | 22,00 | 1,18 |
| ТТК-253н | 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 17,43 | 18,71 | 91,14 | 646,00 | 0,26 | 0,14 | 22,14 | 319,70 | 78,73 | 3,51 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Апельсин) | 120 | 0,47 | 0,00 | 12,86 | 50,40 | 0,04 | 0,00 | 23,40 | 27,20 | 10,40 | 0,24 |
| 35/10. | Салат из отварной свеклы с яблоками | 100 | 1,00 | 5,16 | 17,83 | 121,98 | 0,02 | 0,00 | 9,30 | 28,93 | 17,06 | 1,50 |
| ТТК247н | Гречка 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 |
| 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: | | 26,60 | 22,85 | 93,66 | 684,05 | 0,29 | 0,09 | 14,48 | 220,16 | 74,05 | 3,54 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-130 | Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.) | 100 | 1,00 | 4,00 | 8,00 | 70,00 | 0,06 | 0,00 | 7,17 | 27,90 | 18,50 | 1,30 |
| ТТК 730 | 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 | 180 | 3,84 | 8,16 | 26,28 | 196,80 | 0,19 | 0,11 | 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 |
| | Печенье сахарное | 18 | 2,00 | 1,27 | 18,77 | 94,78 | 0,05 | 0,00 | 0,08 | 33,96 | 7,50 | 0,37 |
| | Итого: | | 19,81 | 20,01 | 90,20 | 646,00 | 0,46 | 0,36 | 27,16 | 328,97 | 63,32 | 4,68 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Яблоко) | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,11 | 48,45 | 0,11 | 0,00 | 16,50 | 90,00 | 8,21 | 0,41 |
| ТТК-65 | Морковь тёртая с сахаром | 100 | 1,00 | 0,10 | 11,50 | 50,00 | 0,03 | 0,00 | 7,42 | 26,10 | 36,50 | 0,68 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| ТТК 991 | Пудинг из творога "Морошка" со сгущенным молоком | 150/50 | 14,06 | 18,53 | 51,15 | 434,41 | 0,10 | 0,00 | 0,48 | 489,62 | 36,00 | 1,88 |
| 395/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 100,45 | 0,03 | 0,35 | 0,98 | 92,00 | 10,50 | 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: | | 20,85 | 21,48 | 109,01 | 714,00 | 0,33 | 0,35 | 25,38 | 708,82 | 95,41 | 5,44 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК23н | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 2,50 | 5,20 | 6,66 | 78,16 | 0,08 | 0,03 | 7,16 | 40,20 | 21,16 | 0,60 |
| ТТК-649к | Биточки "Рябушка" с маслом | 2/50/5 | 12,05 | 17,90 | 15,03 | 230,03 | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 15,06 | 28,45 | 1,55 |
| 510/04 | Каша пшеничная вязкая | 180 | 5,04 | 8,10 | 28,80 | 208,20 | 0,14 | 0,06 | 0,00 | 25,44 | 35,30 | 2,83 |
| ТТК475 | Чай полуслаский | 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 |
| | Мармелад | 16 | 0,00 | 0,00 | 12,38 | 49,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 0,06 |
| | Итого: | | 22,40 | 31,38 | 85,95 | 671,14 | 0,41 | 0,21 | 7,20 | 97,05 | 73,83 | 5,32 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | |
| | 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 "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) | 100 | 0,80 | 5,00 | 7,00 | 80,00 | 0,03 | 0,00 | 1,02 | 21,10 | 24,00 | 1,30 |
| 440/2010 | Пельмени мясные отварные с маслом | 200/5 | 21,10 | 12,45 | 36,05 | 341,00 | 0,17 | 0,00 | 0,39 | 24,40 | 37,20 | 0,97 |
| ТТК253н | Чай "Витаминный" полуслаский | 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: | | 26,06 | 17,71 | 87,29 | 646,00 | 0,31 | 0,00 | 21,76 | 113,89 | 97,27 | 3,80 |
| День 8 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-976 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 100 | 1,90 | 8,33 | 11,23 | 104,06 | 0,05 | 0,02 | 17,30 | 30,70 | 14,70 | 0,59 |
| ТТК-739к | Котлеты "Татарские" с маслом | 2/50/5 | 13,05 | 16,90 | 10,03 | 245,50 | 0,08 | 0,11 | 0,60 | 21,10 | 40,75 | 1,97 |
| 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 |
| ТТК437 | Чай полуслаский 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 |
| | Итого: | | 25,57 | 34,10 | 89,10 | 714,00 | 0,32 | 0,14 | 18,44 | 163,16 | 79,13 | 3,69 |
| День 9 | | | | | | | | | | | | |
| 13/2010. | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,08 | 2,38 | 67,30 | 0,03 | 0,00 | 9,50 | 21,80 | 13,30 | 0,58 |
| ТТК-289н | Минтай запеченный с овощами (из филе промышленного производства) | 75/25 | 13,40 | 3,10 | 5,85 | 115,40 | 0,01 | 0,12 | 3,80 | 19,50 | 48,80 | 1,00 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 8,16 | 26,28 | 196,80 | 0,19 | 0,11 | 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 |
| | Печенье сахарное | 18 | 2,00 | 1,27 | 18,77 | 94,78 | 0,05 | 0,00 | 0,08 | 33,96 | 7,50 | 0,37 |
| | Итого: | | 22,93 | 18,79 | 86,78 | 646,00 | 0,35 | 0,23 | 29,29 | 152,77 | 64,72 | 3,77 |
| День 10 | | | | | | | | | | | | |
| 39/10 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 100 | 1,17 | 8,66 | 14,38 | 140,22 | 0,03 | 0,00 | 1,02 | 21,10 | 24,00 | 1,30 |
| 7/10 | Сыр порционно | 10 | 2,60 | 3,00 | 0,00 | 37,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 59,76 | 17,50 | 0,24 |
| 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 | Какао с молоком полуслаское | 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 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 11К-235н | Блинные с повидлом | 63 | 2,5 | 1,5 | 30,6 | 145,5 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 132,0 | 23,0 | 1,00 |
| | Итого: | | 18,73 | 25,76 | 93,19 | 679,69 | 0,27 | 0,45 | 2,45 | 603,56 | 60,10 | 3,59 |
| День 11 | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Яблоко) | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,11 | 48,45 | 0,11 | 0,00 | 16,50 | 90,00 | 8,21 | 0,41 |
| ТТК 996 | Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., зел. горошек, масло раст.) | 100 | 1,70 | 5,00 | 7,90 | 82,50 | 0,03 | 0,00 | 7,40 | 30,60 | 35,00 | 1,15 |
| ТТК-653к | Зразы "Любимые с сыром" с маслом | 2/60/5 | 13,25 | 21,90 | 7,23 | 279,50 | 0,09 | 0,15 | 0,94 | 141,24 | 34,51 | 1,61 |
| 216/2004. | Картофель тушеный | 180 | 3,36 | 12,12 | 29,16 | 247,92 | 0,20 | 0,23 | 4,13 | 33,72 | 4,36 | 1,66 |
| 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: | | 21,12 | 29,60 | 90,88 | 714,00 | 0,50 | 0,38 | 14,01 | 311,91 | 89,48 | 5,11 |
| День 12 | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Апельсин) | 150 | 0,58 | 0,00 | 16,08 | 63,00 | 0,05 | 0,00 | 29,25 | 34,00 | 13,00 | 0,30 |
| ТТК-130 | Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.) | 100 | 1,00 | 4,00 | 8,00 | 70,00 | 0,06 | 0,00 | 7,16 | 27,90 | 18,50 | 1,30 |
| ТТК-417 | Плов "Золотой петушок" | 50/150 | 14,60 | 15,50 | 50,49 | 399,86 | 0,07 | 0,06 | 0,51 | 55,00 | 23,56 | 1,29 |
| 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: | | 19,11 | 19,68 | 108,07 | 678,20 | 0,25 | 0,30 | 24,75 | 148,45 | 60,62 | 5,43 |
| | Итого за 12 дней | | 271,08 | 289,84 | 1111,21 | 8153,08 | 4,27 | 2,68 | 219,19 | 3533,2 | 945,0 | 51,79 |
| | Средняя величина за 12 дней | | 22,59 | 24,15 | 92,60 | 679,42 | 0,36 | 0,22 | 18,27 | 294,4 | 78,75 | 4,32 |
| | Соотношение белков жиров и углеводов | | 1,00 | 1,00 | 4,00 | | | | | | | |

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. 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. 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.

г. 53-72-48

