

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"



В.П.Гусева

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор МБОУ СОШ № 43*

(руководитель организации)

*С.А. Ахметова*

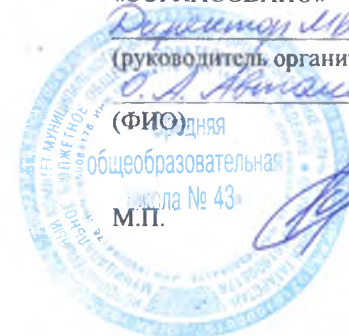
(ФИО) \_\_\_\_\_

директор

общеобразовательной

школа № 43

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. рец., ТТК | Наименование блюд  | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |              | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг   |             |              | Минеральные вещества, мг |              |             |
|--------------------|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|
|                    |  |              | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                       | В <sub>1</sub> | А           | С            | Са                       | Mg           | 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 тёртая 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 мякоти птицы   | 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 яовидлом  | 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            | 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        |
| 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> |
| <b>День 5</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        |
| 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 991        | Пулинг из творога "Морешка" со сгущ. молоком                          | 130/30 | 12,62        | 17,57        | 40,05        | 368,81        | 0,09        | 0,00        | 2,28         | 428,22        | 29,20        | 1,84        |
| 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        |
|                | <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> |
| <b>День 6</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-66         | Салат "Солнышко" (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" 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>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> |
| <b>День 7</b>  |   |        |              |              |              |               |             |             |              |               |              |             |
| 43/04.         | Салат из белокачанной капусты   | 60     | 0,84         | 3,05         | 5,33         | 53,59         | 0,01        | 0,01        | 4,30         | 3,36          | 10,20        | 0,15        |
| ТТК85н         | Биточки "Рябушка" 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         | 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>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> |
| <b>День 8</b>  |   |        |              |              |              |               |             |             |              |               |              |             |
| 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 "Морячка" 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> |
| <b>День 9</b>  |   |        |              |              |              |               |             |             |              |               |              |             |
| 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       | Какао с молоком полусладкое   | 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-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>15,66</b> | <b>19,30</b> | <b>87,44</b> | <b>586,20</b> | <b>0,20</b> | <b>0,45</b> | <b>2,04</b>  | <b>535,36</b> | <b>77,90</b> | <b>2,83</b> |
| <b>День 10</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         |
| ТТК 996   | Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., зел. 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         |
|           | <b>Итого:</b>  |       | <b>17,71</b>  | <b>22,34</b>  | <b>71,11</b>  | <b>563,98</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,26</b> | <b>19,30</b>  | <b>139,49</b>  | <b>54,90</b>  | <b>3,51</b>  |
|           | <b>Итого за 10 дней</b>  |       | <b>198,15</b> | <b>187,60</b> | <b>807,77</b> | <b>5768,44</b> | <b>3,03</b> | <b>1,67</b> | <b>157,52</b> | <b>2665,06</b> | <b>656,26</b> | <b>31,15</b> |
|           | <b>Средняя величина за 10 дней</b>                               |       | <b>19,82</b>  | <b>18,76</b>  | <b>80,78</b>  | <b>576,84</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,17</b> | <b>15,75</b>  | <b>266,51</b>  | <b>65,63</b>  | <b>3,12</b>  |
|           | <b>Соотношение белков жиров и углеводов</b>                      |       | <b>1</b>      | <b>1</b>      | <b>4</b>      |                |             |             |               |                |               |              |

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.

т. 53-72-48

