

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Заместитель директора по ВР



Т.М.Черняева

Директор ГБОУ "Кадетская школа  
им.Н.Кайманова"



А.П.Помыткин

Примерное двенадцатидневное меню для организации бесплатного горячего питания ( завтраков) для обучающихся начальных классов на 2023-2024 учебный год  
ГБОУ "Кадетская школа им.Н.Кайманова" г.Набережные Челны

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углев		В1	А	С	Ca	Mg	Fe
			<b>День 1</b>									
	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	16,7	8	2
719/04	Пельмени мясные отварные,с маслом	180/5	15,01	11,22	31,68	391,12	0,15	0	0,4	24,4	37,7	0,97
685/04	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,3	0	10,2	60	0,01	0	2,83	8,5	0,07	1,4
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			18,09	11,9	66,44	563,51	0,25	0,05	13,23	7,8	56,27	4,85
			<b>День 2</b>									
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,06	0	4,3	15,7	22	0,41
437/04	Гуляш из говядины	50/50	9,62	6,26	5,29	115,97	0,11	6,02	3,63	23,03	16,71	1,32
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,09	10,9	48,3	16,3	1,21
685/04	Чай с полусладкий,с кексом	200/50	2,48	1,69	32,18	152,88	0,02	0,05	0,65	5,12	4,9	0,99
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			18,54	13,2	82,12	517,36	0,41	6,16	19,48	103,25	70,41	4,41
			<b>День 3</b>									
	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	0,39	0	10,72	42	0,03	0	19,5	22,67	8,67	0,2
363/04	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,06	17,43	64,88	431,6	0,14	3,84	0,57	220,31	37,94	1,49
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,2	0,05	5,06	21,5	0	0,36	0,04	16	1,9	0,5
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			33,03	17,76	96,22	566,29	0,23	4,2	20,11	270,08	59,01	2,67
			<b>День 4</b>									
ТТК-66	Салат "Зайка"(кап.св,морк.св,ябл.свеж,м/р,сах)	60	0,97	3,09	6,55	57,92	0,02	12,15	29,76	28,28	10,81	0,55
ТТК-53	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	10,6	4,4	3,34	35,36	0,07	0,06	0,65	19,5	8	0,91
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	218,2	0,09	0,02	0	15,96	8,52	0,87
631/04	Компот "Флодо-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0	0,02	0,03	8,25	1,46	0,05
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			19,81	12,16	81,42	462,59	0,24	12,25	30,44	83,09	39,29	2,86
			<b>День 5</b>									
	Десерт фруктовый "Мандарин"	100	1,3	0	12,2	57	0,1	0,4	0,4	25,6	9,12	0,27
45/04	Салат из квашеной капусты	60	0,79	3,4	5,44	55,31	0,08	0,03	14,46	63,01	4,31	0,24
393/04	Запеканка картоф.с мясом"ПО домашнему"с/м	200/5	24,14	18,21	35,05	400,59	0,35	1,36	39,51	53,07	38,63	3,41
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	0,1	0	5,3	4,4	0
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48

		28,81	21,89	83,25	642,09	0,63	1,89	54,37	158,08	66,96	4,4	
<b>День 6</b>												
	Десерт фруктовый "Банан"	140	0,8	0,8	31,5	144	0,06	0,02	13,5	12	48	0,9
ТТК-201	Биточки рубленные с овощами(зел.гор.консерв)	75/15	11,08	9,6	10,92	170,34	0,04	0	7,35	16,68	0,89	16,2
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	275,4	0,07	0,3	15	131,3	4,5	0,9
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,01	0	2,83	8,5	0,07	1,4
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			23,26	18,48	115,78	720,93	0,24	0,32	38,68	179,58	63,96	19,88
<b>День 7</b>												
71/04	Винегрет овощной	75	2,87	5,37	5,15	64,37	0,07	0,08	1,72	18,5	15,49	0,75
443/04	Бразы "Школьные" с маслом	75/5	14,1	15,6	7,7	235,7	0,1	0	0,7	142,7	24,7	1,1
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,31	4,13	22,97	138/28	0,11	0,02	0	15,26	37,5	0,7
685/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0	10,2	60	0,01	0	2,55	6,08	3,9	0,5
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	2,83	8,5	0,07	1,4
			21,96	25,38	61,58	431,26	0,35	0,1	7,8	191,04	81,66	4,45
<b>День 8</b>												
ТТК-490	Котлеты "Челнинские" с овощами(кукур.консер)	90	12,48	17,12	10,65	248,64	0,05	0,25	3,63	189,6	17,03	1,1
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,3	6,75	26	174,8	0,12	0,5	0	21,2	29,4	2,36
685/04	Чай с сахаром, с овсяным печеньем	200/44	1,6	2,63	24,15	142	0	0	0	10	2,38	1
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			20,76	26,78	76,36	636,63	0,23	0,75	3,63	231,9	59,31	4,94
<b>День 9</b>												
31/04	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	7,4	14,5	96,25	0,05	0,02	4,3	24,12	12,7	0,36
374/04	Рыба тушеная "Горбуша"	100	16,4	4	3,6	117,5	0,12	0,01	1,8	19,3	59,3	0,9
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,09	10,9	48,3	16,3	1,23
631/04	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0	19	78,38	0,01	0,02	4	6,68	3,2	0,8
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			25,05	16,59	74,78	509,25	0,4	0,14	21	109,5	102	3,77
<b>День 10</b>												
	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0	0	8,07	32,3	0,07	0	11	60	5,47	0,7
733/04	Оладьи с повидлом	100/40	7,2	6,98	32,3	161,34	1,1	0	2,83	156	24,36	2,93
310/04	Омлет натуральный, с маслом	150/5	13,8	18,8	2,85	296,3	0,07	0,03	0	214,1	18,6	0,25
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,04	0,1	0	5,3	4,4	0
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,3
			23,58	26,06	73,78	619,13	1,34	0,13	13,83	446,5	63,33	4,18
<b>День 11</b>												
50/04	Салат из отварной свеклы	60	0,6	3,6	4,8	54	0	0,02	5,7	28,15	39,25	1,04
ТТК-201	Котлеты "Любимые" с маслом	80	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,2	0,89
514/04	Пюре из бобовых	150	16,96	4,98	37,41	262,32	0,66	0,02	0	67,78	64,77	5,16
642/04	Кисель	200	1,3	0	30,6	85,1	0	0	2	89,2	9,1	0,48
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			32,32	17,92	99,29	642,95	0,74	0,11	8,08	212,91	139,82	8,05
<b>День 12</b>												
43/04	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	3,06	6,19	56,89	0,01	0	11,28	23,52	1,76	0,48
443/04	Плов из говядины	200/50	19,6	16,2	51,27	429,26	0,3	30	4,45	50,02	105,6	3,94
686/04	Чай полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0	0,36	2,55	6,08	3,9	0,5
	Пряник	50	5,55	3,51	32	89,1	0,04	0	0,07	29,1	7,25	1,06
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			28,83	23,1	110,81	670,67	0,41	30,36	18,35	119,82	129,01	6,46
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>248,2</b>	<b>253,4</b>	<b>962,85</b>	<b>6981,9</b>	<b>3,95</b>	<b>2,69</b>	<b>188,64</b>	<b>3143,5</b>	<b>783,4</b>	<b>39,4</b>
	<b>Средняя величина за 12 дней</b>		<b>20,81</b>	<b>21,11</b>	<b>82,40</b>	<b>586,40</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>16,22</b>	<b>295,30</b>	<b>68,70</b>	<b>3,19</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 рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией

Лапшиной, 2004 г., г. Москва

2. СанПиН 2.3/2.4 3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и

3. Согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20г пункт 6.8. для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание ( завтрак и обед)

4. Согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20 г завтрак должен составлять 20-25%, обед должен составлять 30-35% от рекомендуемых суточных норм физиологических потребностей

5. Согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20 с 1 марта блюда из овощей прошлого урожая заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 17 лет в пищевых веществах и энергии для завтрака согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Заведующая столовой ГБОУ "Кадетская школа Н.Кайманова



А.С. Ягафарова