

"СОГЛАСОВАНО"

Заместитель директора по ВР



Т.М.Черняева

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Кадетская школа им. Н.Кайманова"



А.Г.Помыткин

Примерное двенадцатидневное меню для организации бесплатного горячего питания (завтраков) для обучающихся начальных классов на 2024-2025 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		B1	A	C	Ca	Mg	Fe
День 1												
	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
День 2												
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
День 3												
	Десерт фруктый "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
День 4												
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
День 5												
	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	18,71	35,05	400,50	0,35	1,36	29,51	53,07	39,63	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
День 6												
	Десерт фруктовый "Банан"	140	0,8	0,8	31,5	144	0,06	0,02	13,5	12	48	0,9
ТТК-201	Быточки 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
День 7												
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	Зразы "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
День 8												
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
День 9												
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
День 10												
	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
День 11												
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
648/04	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
День 12												
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
	Итого за 12 дней		248,2	253,4	962,85	6981,9	3,95	2,69	188,64	3143,5	783,4	39,4

Средняя величина за 12 дней		20,81	21,11	82,40	586,40	0,33	0,25	16,22	295,30	68,70	3,19
Соотношение белков жиров и углеводов		1	1	4							

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

Дальницкого, 2004 г. Москва
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

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 учащихся школ в пищевых веществах и энергии

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.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Заведующая столовой ГБОУ"Кадетская школа Н.Кайманова



А.С.Ягафарова