


«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР


Л.А.Шустова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «Кадетская школа им.
Н.Кайманова»


М.Ю.Мухамадеев



Примерное двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов

ГБОУ «Кадетская школа им. Н.Кайманова» на 2022 учебный год (сезон весна-лето)

№ п/п	Наименование блюда	Блюда		Напитки		Итого	Единица измерения	Количество	Стоимость	Всего
		Блюда	Напитки	Блюда	Напитки					
1	Пшеница	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
2	Курица	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
3	Картофель	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
4	Молоко	100	100	100	100	100	л	100	100	100
5	Сахар	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
6	Сметана	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
7	Яйца	100	100	100	100	100	шт	100	100	100
8	Масло сливочное	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
9	Соль	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
10	Пшеничная мука	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
11	Рис	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
12	Макаронные изделия	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
13	Специи	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
14	Чай	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
15	Кофе	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
16	Сок	100	100	100	100	100	л	100	100	100
17	Вода	100	100	100	100	100	л	100	100	100
18	Молоко	100	100	100	100	100	л	100	100	100
19	Сметана	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
20	Яйца	100	100	100	100	100	шт	100	100	100
21	Масло сливочное	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
22	Соль	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
23	Пшеничная мука	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
24	Рис	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
25	Макаронные изделия	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
26	Специи	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
27	Чай	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
28	Кофе	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
29	Сок	100	100	100	100	100	л	100	100	100
30	Вода	100	100	100	100	100	л	100	100	100
31	Молоко	100	100	100	100	100	л	100	100	100
32	Сметана	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
33	Яйца	100	100	100	100	100	шт	100	100	100
34	Масло сливочное	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
35	Соль	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
36	Пшеничная мука	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
37	Рис	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
38	Макаронные изделия	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
39	Специи	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
40	Чай	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
41	Кофе	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
42	Сок	100	100	100	100	100	л	100	100	100
43	Вода	100	100	100	100	100	л	100	100	100
44	Молоко	100	100	100	100	100	л	100	100	100
45	Сметана	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
46	Яйца	100	100	100	100	100	шт	100	100	100
47	Масло сливочное	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
48	Соль	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
49	Пшеничная мука	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
50	Рис	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
51	Макаронные изделия	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
52	Специи	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
53	Чай	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
54	Кофе	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
55	Сок	100	100	100	100	100	л	100	100	100
56	Вода	100	100	100	100	100	л	100	100	100
57	Молоко	100	100	100	100	100	л	100	100	100
58	Сметана	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
59	Яйца	100	100	100	100	100	шт	100	100	100
60	Масло сливочное	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
61	Соль	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
62	Пшеничная мука	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
63	Рис	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
64	Макаронные изделия	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
65	Специи	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
66	Чай	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
67	Кофе	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
68	Сок	100	100	100	100	100	л	100	100	100
69	Вода	100	100	100	100	100	л	100	100	100
70	Молоко	100	100	100	100	100	л	100	100	100
71	Сметана	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
72	Яйца	100	100	100	100	100	шт	100	100	100
73	Масло сливочное	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
74	Соль	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
75	Пшеничная мука	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
76	Рис	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
77	Макаронные изделия	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
78	Специи	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
79	Чай	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
80	Кофе	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
81	Сок	100	100	100	100	100	л	100	100	100
82	Вода	100	100	100	100	100	л	100	100	100
83	Молоко	100	100	100	100	100	л	100	100	100
84	Сметана	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
85	Яйца	100	100	100	100	100	шт	100	100	100
86	Масло сливочное	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
87	Соль	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
88	Пшеничная мука	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
89	Рис	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
90	Макаронные изделия	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
91	Специи	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
92	Чай	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
93	Кофе	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
94	Сок	100	100	100	100	100	л	100	100	100
95	Вода	100	100	100	100	100	л	100	100	100
96	Молоко	100	100	100	100	100	л	100	100	100
97	Сметана	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
98	Яйца	100	100	100	100	100	шт	100	100	100
99	Масло сливочное	100	100	100	100	100	кг	100	100	100
100	Соль	100	100	100	100	100	кг	100	100	100


№ по сб. реч., ТТК	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	A	C	Ca	Mg	Fe
День 1												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,00	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
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
ТТК253и	Чай "Витаминный" полузащипный	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:		23,95	14,86	82,08	565,44	0,26	0,03	35,21	153,40	73,88	2,43
День 2												
ТТК-094	Салат "Пострый" (свекла отварная, отб. яблоко, маринованное)	66	3,00	2,70	11,10	80,70	0,05	0,01	1,99	37,14	4,92	1,41
ТТК-201и	Биточки "Лобиниче" с овощами (меланжская смесь)	75/15	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
ТТК446	Пюре из бобовых "Яггерное"	150	4,50	6,80	41,61	245,66	0,00	0,00	0,00	0,67	0,07	0,01
ТТК475	Чай полузащипной	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:		21,39	18,74	86,71	601,94	0,14	0,08	2,41	70,84	29,79	2,59
День 3												
612/04	Маринад овощной	60	0,48	6,00	5,76	78,96	0,05	0,00	1,06	27,72	20,61	0,84
443/2004	Плов из говядины	40/160	14,19	15,78	37,80	350,00	0,15	0,04	0,11	81,30	32,00	1,60
ТТК437	Чай полузащипной 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:		18,93	23,21	69,04	560,30	0,27	0,05	1,71	196,62	65,61	3,14
День 4												
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
ТТК-89и	Котлеты рыбные "Морочка" 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
	Итого:		20,81	16,54	91,75	599,54	0,35	0,25	28,81	311,01	41,83	2,84
День 5												
	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 поршиново	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24

340/04	Омлет натуральный с мясом	150/5	13,77	18,59	2,85	296,39	0,07	0,03	0,00	214,10	18,60	0,25
ТТК-198н	Каша с молоком полусладкое	200	3,40	2,80	17,60	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
	Итого:		22,40	24,57	46,22	588,13	0,30	0,43	12,30	467,56	68,27	1,57
День 6												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,12	12,54	0,78
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	10,80	9,80	21,60	217,80	0,15	0,06	4,50	158,00	16,95	1,60
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
ТТК-235н	Банники с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		17,67	15,11	90,54	568,83	0,30	0,11	11,08	356,94	79,89	4,71
День 7												
45/04	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	14,46	63,01	4,31	0,00
ТТК85н	Выпечки "Рабушки" с овощами (испанская смесь)	75/15	9,75	10,56	11,28	182,98	0,13	0,03	3,78	14,22	26,78	1,24
510/04	Каша пшенная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	21,20	29,42	2,36
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:		18,06	20,89	84,94	599,13	0,35	0,10	40,57	140,65	74,74	4,14
День 8												
	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 порционный	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК-98н	Закуска из творога "Гулливер" с повидлом	150/30	12,60	17,03	49,80	402,60	0,09	0,00	1,40	348,60	29,92	1,20
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:		18,01	20,21	80,95	577,54	0,29	0,00	12,44	484,71	61,49	1,99
День 9												
78/04	Икра морская	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,10	0,00	36,62	18,40	1,09
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	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
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
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		20,33	19,29	84,68	599,44	0,45	0,44	15,83	354,20	81,80	5,21
День 10												
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,12	14,46	63,01	4,31	0,00
ТТК-53к	Макоть птицам тушеная в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	19,50	8,00	0,90
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	19,60	150,00	0,20	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00

№ п/п	Наименование рецептурного блюда	№ рецептуры	День 11											
			2007	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07	
686/04	Чай с сахаром с лимоном	2007		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	
ТТК-233н	Бюджетный с повидлом	65		2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,06	0,03	132,0	23,0	1,00	
	Итого:			21,32	16,23	92,50	591,54	0,39	0,22	17,97	243,26	70,29	3,24	
				День 11										
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, соевый кон., маю раст., соль)	68		2,61	4,87	1,02	58,37	0,02	0,08	1,21	16,77	14,05	0,55	
ТТК-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15		9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,02	0,43	30,83	15,60	0,89	
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	
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:			22,88	19,98	79,99	593,34	0,26	0,45	2,62	170,50	53,25	2,27	
				День 12										
ТТК 996	Салат «Бобовое зрншлков (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	
ТТК28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с маслом	180/5		9,43	20,03	30,82	341,28	0,24	0,04	3,02	80,10	45,15	1,93	
ТТК437	Чай полуслизкий 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	
	Мармелад	16		0,00	0,00	12,38	49,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,06	
	Итого:			14,71	24,46	73,42	571,63	0,34	0,05	8,00	186,06	79,47	3,38	
	Итого за 12 дней			240,46	234,09	962,82	6986,80	3,70	2,21	188,94	3135,65	780,31	37,51	
	Средняя величина за 12 дней			20,04	19,51	80,24	582,23	0,31	0,18	15,75	261,30	65,03	3,13	
	Среднотипные блюда жиров и углеводов			1,00	1,00	4,00								

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 З. Т. Лапиной, 2004 г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва

3. Технико-технологические карты
1. 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.

Заведующая столовой ГБОУ "Кадетская школа г.м. Н.Кабанова"  А.С.Ягфарова