

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)



М.П.

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Школьное питание»

В.П.Гусева



Примерное десятидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных учреждений на 2021 учебный год (сезон весна-лето),
обслуживаемых ООО «Школьное питание» г.Набережные Челны

| № по сб. рен., ТТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------------------|---|--------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | А | С | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Апельсин) | 100 | 0,4 | 0,0 | 10,7 | 42,0 | 0,03 | 0,00 | 19,50 | 0,14 | 22,7 | 15,3 | 8,7 | 0,20 | | | | |
| 45/04 | Салат из квашеной капусты | 68 | 0,79 | 3,40 | 5,44 | 55,31 | 0,00 | 0,02 | 14,46 | 0,43 | 63,01 | 28,47 | 4,31 | 0,00 | | | | |
| ТТК-184н | Колбасные изделия отварные | 100 | 11,20 | 6,00 | 0,40 | 116,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 223,60 | 147,00 | 21,60 | 0,20 | | | | |
| 516/04 | Макаронные отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 218,2 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 19,8 | 45,4 | 8,9 | 0,36 | | | | |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,01 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 | | | | |
| | Итого: | | 20,51 | 15,78 | 85,16 | 574,85 | 0,25 | 0,04 | 34,06 | 2,07 | 345,43 | 263,95 | 52,08 | 1,04 | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-994 | Салат "Пестрый" (свекла отв. фасоль отв. яблоко, масло раст.) | 60 | 3,0 | 2,7 | 11,1 | 80,7 | 0,05 | 0,01 | 1,99 | 0,30 | 37,1 | 13,8 | 4,9 | 1,41 | | | | |
| ТТК-819 | Жаркое из мякоти птицы | 50/150 | 10,80 | 9,80 | 21,60 | 217,80 | 0,15 | 0,06 | 4,50 | 0,20 | 45,00 | 360,00 | 36,72 | 1,60 | | | | |
| 686/04 | Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,01 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 8,5 | 10,0 | 1,4 | 0,07 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 | | | | |
| ТТК-726 | Блинчики с повидлом | 63 | 2,5 | 1,5 | 30,6 | 145,5 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 132,0 | 135,0 | 23,0 | 1,00 | | | | |
| | Итого: | | 19,23 | 14,13 | 96,82 | 589,37 | 0,32 | 0,12 | 9,35 | 1,00 | 233,69 | 538,31 | 70,20 | 4,35 | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 612/04. | Маринад овощной | 60 | 0,48 | 6,00 | 5,76 | 78,96 | 0,05 | 0,00 | 1,06 | 2,04 | 27,7 | 27,42 | 30,96 | 0,84 | | | | |
| 423/04. | Бефстроганов из говядины | 50/50. | 10,40 | 12,30 | 5,20 | 173,10 | 0,10 | 0,13 | 0,00 | 0,43 | 27,8 | 181,00 | 17,08 | 0,82 | | | | |
| 510/04. | Каша рисовая вязкая | 150 | 2,25 | 5,85 | 22,95 | 153,45 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,18 | 4,50 | 23,00 | 16,40 | 0,34 | | | | |
| ТТК1024 | Чай с сахаром с молоком | 200 | 1,9 | 1,8 | 17,3 | 87,3 | 0,02 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 65,5 | 84,7 | 11,4 | 0,90 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 | | | | |
| | Итого: | | 17,66 | 26,08 | 69,51 | 578,15 | 0,25 | 0,16 | 1,66 | 3,15 | 136,65 | 335,62 | 80,04 | 3,17 | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-62 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,6 | 3,6 | 4,8 | 54,0 | 0,02 | 0,00 | 5,70 | 1,67 | 21,1 | 17,4 | 12,5 | 0,78 | | | | |
| 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 | 0,62 | 21,19 | 127,20 | 8,16 | 0,90 | | | | |
| 520/04 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164,0 | 0,16 | 0,09 | 10,90 | 0,37 | 48,3 | 97,0 | 16,3 | 1,23 | | | | |
| ТТК475 | Чай полусливкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 4,8 | 19,9 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,01 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 | | | | |
| | Печенье сахарное | 18 | 2,0 | 1,3 | 18,77 | 94,8 | 0,05 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 34,0 | 29,5 | 7,5 | 0,37 | | | | |
| | Итого: | | 20,50 | 16,74 | 80,69 | 558,13 | 0,37 | 0,23 | 17,26 | 3,16 | 140,92 | 298,81 | 53,10 | 3,56 | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Яблоко) | 150 | 0,0 | 0,0 | 12,15 | 48,45 | 0,11 | 0,00 | 16,50 | 0,30 | 90,00 | 29,85 | 8,25 | 0,41 | | | | |
| 7/10 | Сыр порционно | 10 | 2,60 | 3,00 | 0,00 | 35,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 59,8 | 84,8 | 17,5 | 0,24 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 340/04 | Омлет натуральный с маслом | 150/5 | 13,72 | 18,59 | 2,85 | 242,2 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,89 | 164,1 | 358,9 | 18,6 | 0,25 |
| ТТК-305 | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3,60 | 25,36 | 146,96 | 0,08 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 229,40 | 191,80 | 33,40 | 0,82 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Итого: | | 22,28 | 25,37 | 58,66 | 558,14 | 0,38 | 0,03 | 18,90 | 2,37 | 554,36 | 684,81 | 81,95 | 1,99 |

День 6

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Десерт фруктовый (Апельсин) | 100 | 0,4 | 0,0 | 10,7 | 42,0 | 0,03 | 0,00 | 19,50 | 0,14 | 22,7 | 15,3 | 8,7 | 0,20 |
| 45/04 | Салат из кашеной капусты | 68 | 0,79 | 3,40 | 5,44 | 55,31 | 0,00 | 0,02 | 14,46 | 0,43 | 63,01 | 28,47 | 4,31 | 0,00 |
| ТТК-200н | Зразы "Любимые с сыром" с овощами (кукуруза консервированная) | 75/15 | 9,03 | 10,47 | 6,42 | 156,03 | 0,10 | 0,04 | 0,44 | 0,20 | 91,56 | 142,70 | 15,40 | 1,00 |
| 516/04 | Макарони отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 218,2 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 19,8 | 45,4 | 8,9 | 0,36 |
| 686/04 | Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,01 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 8,5 | 10,0 | 1,4 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Итого: | | 18,44 | 20,25 | 91,38 | 616,88 | 0,29 | 0,07 | 37,23 | 2,07 | 216,59 | 261,41 | 42,84 | 1,90 |

День 7

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Десерт фруктовый (Яблоко) | 100 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 32,3 | 0,07 | 0,00 | 11,00 | 0,20 | 60,0 | 19,9 | 5,5 | 0,27 |
| 7/10 | Сыр порционный | 10 | 2,60 | 3,00 | 0,00 | 35,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 59,8 | 84,8 | 17,5 | 0,24 |
| ТТК-98н | Запеканка из творога "Уливер" с повидлом | 150/30 | 12,6 | 17,0 | 49,8 | 402,6 | 0,09 | 0,18 | 1,40 | 1,50 | 215,6 | 309,6 | 29,9 | 1,20 |
| ТТК-475 | Чай полусладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 4,8 | 19,9 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Итого: | | 18,01 | 20,21 | 80,95 | 575,34 | 0,29 | 0,18 | 12,44 | 2,88 | 351,71 | 442,04 | 61,49 | 1,99 |

День 8

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 78/04 | Икра морковная | 60 | 1,32 | 4,56 | 6,84 | 76,80 | 0,07 | 0,24 | 0,00 | 1,92 | 36,6 | 97,9 | 16,40 | 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 | 2,00 | 64,60 | 167,00 | 12,20 | 1,19 |
| 520/04 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,9 | 164,0 | 0,16 | 0,09 | 10,90 | 0,37 | 48,3 | 97,0 | 16,3 | 1,23 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Печенье сахарное | 18 | 2,0 | 1,3 | 18,77 | 94,8 | 0,05 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 34,0 | 29,5 | 7,5 | 0,37 |
| | Итого: | | 19,39 | 19,21 | 84,46 | 591,28 | 0,44 | 0,58 | 15,08 | 4,79 | 199,83 | 419,11 | 61,00 | 4,16 |

День 9

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 45/04 | Салат из кашеной капусты | 68 | 0,79 | 3,40 | 5,44 | 55,31 | 0,00 | 0,02 | 14,46 | 0,43 | 63,01 | 28,47 | 4,31 | 0,00 |
| 433/04 | Мясо тушеное | 50/50 | 12,9 | 5,9 | 3,9 | 120,3 | 0,06 | 0,02 | 0,94 | 1,32 | 114,6 | 203,3 | 16,0 | 2,00 |
| 302/04 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 19,6 | 150,0 | 0,20 | 0,09 | 0,00 | 0,40 | 190,0 | 112,0 | 29,4 | 1,00 |
| 686/04 | Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,01 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 8,5 | 10,0 | 1,4 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| ТТК-726 | Блинчики с повидлом | 63 | 2,5 | 1,5 | 30,6 | 145,5 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 132,0 | 135,0 | 23,0 | 1,00 |
| | Итого: | | 23,62 | 17,73 | 93,06 | 616,48 | 0,38 | 0,18 | 18,26 | 2,65 | 519,12 | 508,24 | 78,29 | 4,34 |

День 10

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| ТТК-97н | Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кваш., масло раст., соль) | 68 | 2,61 | 4,87 | 1,02 | 58,37 | 0,02 | 0,08 | 1,21 | 0,52 | 16,77 | 29,81 | 14,05 | 0,55 |
|---------|---|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-------|--------|--------|--------|---------|------|------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| ТТК-201н | Котлеты "Любимые" с овощами (мексиканская смесь) | 75/15 | 11,08 | 9,06 | 10,92 | 170,34 | 0,02 | 0,07 | 0,38 | 0,25 | 16,68 | 141,27 | 16,20 | 0,89 |
| 510/04 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,20 | 6,75 | 24,00 | 173,50 | 0,12 | 0,05 | 0,00 | 0,89 | 21,2 | 19,20 | 29,42 | 2,36 |
| ТТК1024 | Чай с сахаром с молоком | 200 | 1,9 | 1,8 | 17,3 | 87,3 | 0,02 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 65,5 | 84,7 | 11,4 | 0,90 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,2 | 18,3 | 85,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 11,1 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Итого: | | 22,42 | 22,61 | 71,54 | 574,85 | 0,24 | 0,21 | 2,19 | 2,16 | 131,25 | 294,48 | 75,27 | 4,97 |
| | Итого за 10 дней | | 202,06 | 198,11 | 812,23 | 5833,47 | 3,20 | 1,79 | 166,42 | 26,30 | 2829,55 | 4046,78 | 656,26 | 31,47 |
| | Средняя величина за 10 дней | | 20,21 | 19,81 | 81,22 | 583,35 | 0,32 | 0,18 | 16,64 | 2,63 | 282,96 | 404,68 | 65,63 | 3,15 |
| | Соотношение белков жиров и углеводов | | 1,0 | 1,0 | 4,0 | | | | | | | | | |

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. Лапиной, 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. Мотильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Технико-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.

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48