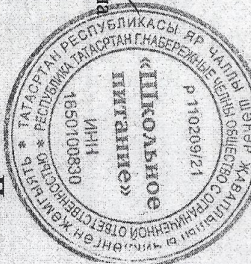


"СОТJАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)



общееобразовательных учреждений на 2024-2025 учебный год
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции ⁴ , г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ⁵ , ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Са	Мg	Fe
1 день											
Завтрак											
20/2010	Салат из белокачанной капусты ¹	100	1,55	5,08	9,38	89,52	0,03	10,16	42,42	16,53	0,55
ТТК202н	Котлета "Крестьянские" с овощами припущенными ²	75/25	13,59	13,49	13,57	230,02	0,10	3,09	168,26	14,33	2,10
510/04	Каша пшеничная вязкая	180	5,58	5,27	29,22	186,58	0,19	0,00	20,33	33,90	0,31
ТТК261	Напиток "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	5,13	7,38	3,49	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		23,12	24,15	83,63	644,37	0,37	18,38	246,19	78,75	3,62
2 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
7/10	Сыр порционный	15	4,41	4,25	0,00	55,92	0,00	0,12	123,92	9,00	0,12
ТТК270	Каша молочная вязкая "Дружок" с маслом	200/5	8,41	11,81	43,67	314,61	0,22	1,28	135,97	35,63	0,82
ТТК253к	Чай "Витаминный" полуалкалий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	0,00
	Печенье сахарное ⁴	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		17,10	17,70	86,93	575,60	0,34	14,01	315,00	72,45	3,42
3 день											
Завтрак											
ТТК66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст., сахар)	100	0,97	9,34	13,12	140,42	0,05	6,17	22,60	25,02	1,03
ТТК230н	Мякоть птицы "Лаковый кружок" с овощами припущенными ²	80/20	12,76	9,60	1,26	142,44	0,13	8,39	181,59	28,21	1,50
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	4,86	40,60	229,88	0,11	0,00	19,15	10,22	0,00
ТТК258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,15	8,25	4,80	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		22,95	24,15	89,27	664,16	0,34	14,71	239,39	78,75	3,42
4 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК289н	Минтай запеченный с овощами припущенными ²	75/25	16,71	10,86	7,65	172,18	0,10	5,8	142,99	29,67	1,41
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,54	175,12	0,19	0,00	52,36	25,22	0,62
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	2,54	8,15	5,36	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		23,63	17,48	73,38	522,42	0,37	18,34	228,00	78,75	4,51
5 день											
Завтрак											

14/10	Салат из свежих помидоров	100	19,6	16,2	51,27	429,26	0,3	4,45	192,49	54,2	3,64
ТТК1021	Плов из говядины	50/200	0,53	0,00	0,13	2,63	0,00	0,56	2,78	1,11	0,13
ТТК81н	Огурец соевый порционный	10	0,30	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	8,25	1,46	0,05
ТТК257н	Напиток "Яблочно-ягодный" из сухофруктов	200	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Хлеб пшеничный	30	23,61	22,54	90,66	659,90	0,37	17,37	228,00	78,75	4,73
	Итого:										
	6 день										
	Завтрак										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ¹³	110	0,44	0,44	9,90	45,32	0,03	11,00	18,37	8,80	2,22
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/3	16,65	21,19	35,14	397,86	0,19	2,14	172,35	41,39	0,72
ТТК475	Чай полуслаский	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,00	0,10	4,95	4,40	0,00
	Печенье сахарное ⁴	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		21,01	22,87	78,57	604,32	0,31	13,30	228,00	70,51	3,42
	7 день										
	Завтрак										
ТТК473	Салат "Зайка" (капуста св., морковь св., яблоки, масло раст. соль)	100	1,33	5,13	10,17	92,23	0,03	17,86	37,65	15,35	0,80
ТТК358н	Колбасные изделия отварные с овощами припущенными ²	75/25	10,71	13,69	3,47	179,93	0,06	0,32	191,30	18,48	1,28
510/04	Каша рисовая вязкая	180	2,77	4,96	27,56	165,94	0,13	0,00	18,31	33,57	0,84
ТТК356н	Компот "Яблочно-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,20	0,23	0,15	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		17,10	24,06	72,77	576,02	0,27	18,38	255,29	78,05	3,42
	8 день										
	Завтрак										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ¹³	110	0,44	0,44	9,90	45,32	0,03	11,00	18,37	8,80	2,22
437/04	Гуляш	50/50	12,01	11,52	3,58	166,04	0,10	2,44	178,27	24,38	0,70
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,24	43,85	248,27	0,11	0,00	19,15	10,22	0,00
ТТК253к	Чай "Витаминный" полуслаский	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,50
	Итого:		21,32	17,52	78,03	555,05	0,29	15,99	229,67	57,80	3,42
	9 день										
	Завтрак										
13/10	Салат из свежих огурцов ¹⁴	100	5,17	6,08	2,42	85,17	0,03	12,35	22,28	13,57	0,58
ТТК201н	Копчености "Любимые" с овощами припущенными ²	75/25	11,04	11,83	11,73	197,55	0,10	4,27	151,06	23,52	1,46
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,54	175,12	0,19	0,00	52,36	23,22	0,62
ТТК258к	Напиток "Яблочно-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,15	8,25	4,80	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		22,97	24,15	74,98	609,26	0,37	16,77	241,75	77,61	3,55
	10 день										
	Завтрак										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ¹³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК521н	Запеканка из творога "Ягодка" со ступенным молоком	150/50	18,61	17,44	41,40	396,96	0,15	1,72	257,82	42,76	0,94
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	2,54	8,15	5,36	0,00
	Печенье сахарное ⁴	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		23,00	19,09	94,15	640,53	0,27	14,32	315,00	72,04	3,42
	11 день										
	Завтрак										
62/11	Салат из моркови с сахаром ¹	100	1,25	0,10	11,62	52,32	0,05	10,20	25,92	16,67	0,67
ТТК33к	Макоть птица тушенная в соусе	50/50	9,51	6,19	3,68	108,47	0,08	4,45	88,72	18,00	0,56
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5,58	5,70	29,83	192,96	0,14	0,00	11,58	16,96	1,40
ТТК343н	Кофейный напиток полуслаский	200	3,02	5,22	15,90	122,65	0,04	0,83	93,98	13,00	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		21,64	17,48	75,94	547,59	0,36	15,48	228,00	75,13	3,42

12 дней													
Завтрак													
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	100	0.40	0.40	9.00	41.20	0.03	10.00	16.70	8.00	2.00		
ТТК34н	Котлеты "Гаруски" с овощами припущенными ²	75/25	10.33	16.71	10.33	233.07	0.08	3.20	124.19	19.73	0.94		
ТТК44б	Пюре из бобовых "Янтарное"	180	9.64	5.98	44.89	271.90	0.20	0.00	81.34	29.96	0.00		
ТТК475	Чай полусладкий	200	0.20	0.05	5.06	21.50	0.00	0.10	4.95	4.40	0.00		
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	71.19	0.05	0.00	7.80	10.50	0.48		
	Итого:		22.85	23.41	84.19	638.86	0.36	13.30	234.98	72.59	3.42		
	Итого за 12 дней		260.30	254.60	982.50	7238.08	4.02	190.35	2989.27	891.18	43.77		
	Средняя величина за 12 дней		21.69	21.22	81.88	603.17	0.34	15.86	249.11	74.27	3.65		
	Соотношение белков жиров и углеводов		1.00	1.00	4.00								

Примечание:

- 1 - может заменяться на другие салаты или овощи порционные
- 2 - овощи припущенные (огурцы соленые, или огурцы консервированные, или горошек зеленый консервированный, или кукуруза консервированная, или морков, или капуста цветная быстрозамороженная, или капуста брокколи быстрозамороженная, или фасоль стручковая резаная 1 класс быстрозамороженная, или смеси овощей быстрозамороженные промышленного производства)
- 3 - может заменяться на другие виды фруктов (апельсин, мандарин, банан и др.)
- 4 - кондитерское изделие в ассортименте (печенье сахарное, пряник, мармелад, зефир и др.)

* - допускается изменение массы порции блюда в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

- 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. Мотыльнова и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
 3. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
 4. * С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
 5. 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.
 6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:
Мартынова Г.Н.
т. 53-72-48