

Генеральный директор

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

1



Примерное двенадцатидневное меню

[illegible]

ТТК487н	Салат из свежих помидоров¹	60	0,42	3,63	2,95	46,14	0,01	7,40	10,01	6,90	0,26
ТТК200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами	75/15.	9,68	10,73	6,27	160,38	0,07	3,97	139,31	25,20	1,66
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,00	43,63	21,02	0,52
ТТК257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	8,25	1,46	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		16,19	19,56	65,68	503,56	0,29	11,40	209,00	65,08	2,97
	6 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
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	180/3	15,01	19,10	31,68	358,66	0,17	1,93	155,37	37,31	0,67
ТТК475	Чай полусладкий	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:		19,33	20,74	74,21	561,00	0,29	12,09	209,35	65,63	3,15
	7 день										
	Завтрак										
ТТК473	Салат "Зайка"¹ (капуста св., морковь св., яблоки, масло раст., соль)	60	0,80	3,08	6,10	55,34	0,02	10,90	22,59	9,21	0,48
ТТК358н	Колбасные изделия отварные с овощами припущенными²	75/15	9,64	12,32	3,12	161,94	0,05	0,30	172,17	16,63	1,15
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,31	4,13	22,97	138,28	0,11	0,00	15,26	27,98	0,70
ТТК356н	Компот "Плодово-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:		15,04	19,81	63,76	493,48	0,23	11,40	218,05	64,47	2,83
	8 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
437/04	Гуляш	50/50	12,01	11,52	3,58	166,04	0,10	0,10	178,39	24,38	0,67
ТТК181а	Макароны отварные	150	5,30	4,96	36,41	211,45	0,09	3,10	18,55	8,71	0,00
ТТК253к	Чай "Витаминный" полусладкий	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	0,48
	Итого:		20,15	17,20	69,69	514,11	0,27	15,75	227,52	55,49	3,15
	9 день										
	Завтрак										
ТТК488н	Салат из свежих огурцов¹	60	3,10	3,65	1,45	51,10	0,02	7,41	13,37	8,14	0,35
ТТК 491н	Паночки рыбо-крупяные из минтая с овощами припущенными²	2/40/10	10,53	9,37	17,68	200,77	0,02	3,84	135,95	3,04	1,20
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,00	43,63	21,02	0,52
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:		19,73	18,28	75,54	549,22	0,25	11,40	209,00	47,50	2,96
	10 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
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,00	0,00	64,2	5,76	0,0
ТТК270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/3	7,50	10,54	35,19	265,62	0,20	1,14	145,92	30,59	0,35
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:		17,41	17,23	87,94	576,63	0,32	13,74	267,27	65,63	2,83
	11 день										
	Завтрак										
62/11	Салат из моркови с сахаром¹	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,03	6,12	15,55	10,00	0,40
ТТК550н	Митболы из говядины в соусе томатном	60/50.	6,12	8,48	11,75	147,80	0,03	4,45	23,89	7,16	1,96
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	8,03	4,98	37,41	226,58	0,17	0,00	67,78	24,97	0,00
ТТК343н	Кофейный напиток полусладкий	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:		20,20	19,01	86,94	599,61	0,32	11,40	209,00	65,63	3,15
12 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
ТТК201н	Котлеты "Любимые" с овощами припущенными ²	75/15	9,94	10,65	10,56	177,80	0,09	3,84	135,95	21,17	0,31
ТТК187а	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,35	26,73	173,42	0,15	0,00	43,60	21,56	0,36
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:			17,41	16,72	66,26	485,11	0,32	13,94	209,00	65,63	3,15
	Итого за 12 дней		219,11	217,58	892,83	6409,90	3,36	154,15	2639,98	728,28	36,02
	Средняя величина за 12 дней		18,26	18,13	74,40	534,16	0,28	12,85	220,00	60,69	3,00
	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 соленные, или огурцы консервированные, или горошек зеленый консервированный, или кукуруза консервированная, или морковь, 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 блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

При составлении меню использованы:

1. 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. Могильного 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