

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П.Гусева



Примерное двенадцатидневное меню

для организации одноразового горячего питания (завтраков) для обучающихся старших классов (с 12 лет и старше) малокомплектных общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима), обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны

| № по сб. реч., ТТК | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--------------------|--|------------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | А | С | Са | Mg | Fe |
| День 1 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-66 | Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) | 75 | 0,60 | 3,75 | 5,25 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,76 | 15,83 | 18,00 | 0,98 |
| ТТК-202н | Котлеты "Крестьянские" с овощами | 75/25 | 10,10 | 6,10 | 10,70 | 137,30 | 0,11 | 0,01 | 0,47 | 34,25 | 17,33 | 1,60 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,36 | 7,44 | 42,36 | 261,84 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 23,76 | 10,68 | 0,43 |
| ТТК437 | Чай полусладкий 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: | | 21,32 | 18,72 | 83,79 | 590,48 | 0,32 | 0,02 | 1,77 | 161,44 | 59,01 | 3,71 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК357н | Салат "Капуста квашеная" | 75 | 1,67 | 3,90 | 7,08 | 68,94 | 0,02 | 0,00 | 26,85 | 44,10 | 15,00 | 0,59 |
| ТТК 338к | Рагу из мякоти птицы | 50/150 | 10,00 | 12,00 | 19,00 | 244,00 | 0,13 | 0,06 | 0,00 | 101,88 | 22,00 | 1,18 |
| 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 |
| | Итого: | | 15,44 | 16,16 | 59,60 | 516,80 | 0,23 | 0,06 | 27,70 | 191,70 | 64,40 | 3,10 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | |
| 52/2011. | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,40 | 6,00 | 8,26 | 92,80 | 0,02 | 0,00 | 6,60 | 35,40 | 20,70 | 0,10 |
| ТТК247н | Гречка с говядиной "Батыр" | 40/160 | 21,70 | 10,30 | 51,20 | 383,80 | 0,40 | 0,32 | 1,60 | 133,80 | 78,44 | 6,60 |
| 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: | | 25,91 | 16,48 | 82,54 | 581,84 | 0,49 | 0,32 | 8,24 | 185,55 | 107,74 | 6,98 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-130 | Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.) | 100 | 3,50 | 4,00 | 8,00 | 70,00 | 0,07 | 0,00 | 7,17 | 27,90 | 18,50 | 1,30 |
| ТТК 730 | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным | 50/50 | 10,04 | 6,40 | 3,65 | 112,36 | 0,09 | 0,25 | 2,92 | 229,77 | 12,20 | 0,59 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 8,16 | 26,28 | 196,80 | 0,19 | 0,11 | 13,08 | 57,96 | 19,56 | 1,48 |
| 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: | | 20,31 | 18,74 | 71,43 | 524,50 | 0,42 | 0,36 | 26,00 | 335,18 | 55,82 | 3,71 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | |
| 1/04. | Десерт фруктовый (Яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 8,07 | 32,30 | 0,07 | 0,00 | 11,00 | 60,00 | 5,47 | 0,27 |
| 62/2011. | Бутерброд с маслом | 30/10. | 3,27 | 9,61 | 13,15 | 157,00 | 0,12 | 0,03 | 0,06 | 39,70 | 12,70 | 1,11 |
| 302/2004. | Салат из моркови с сахаром | 75 | 0,90 | 0,08 | 8,60 | 61,40 | 0,05 | 0,00 | 2,50 | 19,40 | 27,00 | 0,50 |
| ТТК437 | Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом | 200/3. | 7,30 | 5,20 | 39,40 | 233,50 | 0,16 | 1,46 | 1,30 | 153,50 | 35,70 | 0,90 |
| | Чай полусладкий с молоком | 200 | 1,63 | 1,25 | 7,18 | 46,00 | 0,02 | 0,01 | 0,54 | 76,50 | 8,80 | 0,43 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Итого: | | | 13,10 | 16,14 | 76,40 | 530,20 | 0,42 | 1,14 | 15,40 | 349,10 | 89,67 | 3,21 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | |
| 43/04. | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,40 | 5,08 | 8,88 | 89,32 | 0,02 | 0,02 | 7,17 | 5,60 | 17,00 | 0,25 |
| ТТК649к | Биточки "Рябушка" | 2/50. | 13,00 | 14,10 | 17,45 | 243,75 | 0,13 | 0,06 | 5,28 | 13,50 | 39,95 | 1,45 |
| 510/04 | Каша пшениная вязкая | 180 | 5,04 | 8,10 | 28,80 | 208,20 | 0,14 | 0,06 | 0,00 | 25,44 | 35,30 | 2,83 |
| 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: | | | 22,25 | 27,46 | 78,21 | 646,51 | 0,36 | 0,14 | 12,49 | 115,89 | 100,85 | 4,81 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| День 7 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-66 | Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) | 75 | 0,60 | 3,75 | 5,25 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,76 | 15,83 | 18,00 | 0,98 |
| 392/2011. | Пельмени мясные отварные с маслом | 200/3. | 21,09 | 10,80 | 36,03 | 326,04 | 0,17 | 0,39 | 0,39 | 46,71 | 37,14 | 1,00 |
| 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 |
| Итого: | | | 25,46 | 14,81 | 74,80 | 537,54 | 0,28 | 0,39 | 2,00 | 162,26 | 82,54 | 3,31 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| День 8 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК357н | Салат "Капуста квашеная" | 75 | 1,67 | 3,90 | 7,08 | 68,94 | 0,02 | 0,00 | 26,85 | 44,10 | 15,00 | 0,59 |
| ТТК101н | Котлеты "Любимые" | 2/50. | 14,17 | 12,08 | 12,98 | 217,98 | 0,02 | 0,03 | 0,38 | 16,84 | 18,62 | 1,05 |
| 516/04 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,36 | 7,44 | 42,36 | 261,84 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 23,76 | 10,68 | 0,43 |
| ТТК437 | Чай полусладкий 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: | | | 26,46 | 24,85 | 87,90 | 680,10 | 0,23 | 0,04 | 27,77 | 172,30 | 57,30 | 2,77 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| День 9 | | | | | | | | | | | | |
| 13/2010. | Салат из свежих огурцов | 75 | 0,58 | 4,56 | 1,79 | 50,48 | 0,03 | 0,00 | 7,13 | 16,35 | 9,98 | 0,44 |
| ТТК807к | Тфтели рыбо-крупяные с овощами с соусом томатным | 50/50. | 8,03 | 6,15 | 12,31 | 136,30 | 0,11 | 0,04 | 5,28 | 223,51 | 34,86 | 1,12 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 180 | 3,84 | 8,16 | 26,28 | 196,80 | 0,19 | 0,11 | 13,08 | 57,96 | 19,56 | 1,48 |
| 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: | | | 15,38 | 19,05 | 73,88 | 528,92 | 0,40 | 0,15 | 28,32 | 317,37 | 69,96 | 3,38 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| День 10 | | | | | | | | | | | | |
| 62/2011. | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,20 | 0,11 | 11,47 | 81,87 | 0,07 | 0,00 | 3,33 | 25,87 | 36,00 | 0,70 |
| ТТК 270 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 200/3 | 6,42 | 16,02 | 12,87 | 149,54 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 296,73 | 32,84 | 0,24 |
| ТТК-198н | Какао с молоком полусладкое | 200 | 3,40 | 2,80 | 17,00 | 106,70 | 0,04 | 0,22 | 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: | | | 13,65 | 19,11 | 59,64 | 516,80 | 0,20 | 0,22 | 4,73 | 456,30 | 95,54 | 1,75 |
| День 11 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ТТК 996 | Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., фасоль отварная, масло раст.) | 100 | 1,70 | 5,00 | 7,90 | 82,50 | 0,03 | 0,00 | 7,40 | 30,60 | 35,00 | 1,15 |
| ТТК28н | Запеканка картофельная с мясом "Школьная" | 200 | 10,44 | 17,67 | 34,19 | 337,64 | 0,27 | 0,03 | 3,36 | 87,78 | 50,00 | 2,13 |
| 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: | | 14,95 | 22,85 | 65,17 | 525,38 | 0,37 | 0,03 | 10,80 | 134,73 | 93,60 | 3,56 |
| День 12 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-130 | Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.) | 100 | 3,50 | 4,00 | 8,00 | 70,00 | 0,07 | 0,00 | 7,17 | 27,90 | 18,50 | 1,30 |
| ТТК-417 | Плов "Золотой петушок" | 50/150 | 14,60 | 15,50 | 50,49 | 399,86 | 0,07 | 0,06 | 0,51 | 107,56 | 23,56 | 1,29 |
| 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: | | 21,03 | 19,68 | 91,99 | 615,20 | 0,21 | 0,06 | 10,51 | 155,01 | 47,62 | 2,93 |
| | Итого за 12 дней | | 235,26 | 234,05 | 905,35 | 6794,27 | 3,91 | 2,93 | 175,73 | 2736,83 | 924,05 | 43,22 |
| | Средняя величина за 12 дней | | 19,61 | 19,50 | 75,45 | 566,19 | 0,33 | 0,24 | 14,64 | 228,07 | 77,00 | 3,60 |
| | Соотношение белков жиров и углеводов | | 1,00 | 1,00 | 4,00 | | | | | | | |

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. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Техничко-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.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48

