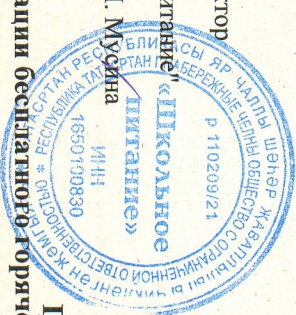


"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание" «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»



С.И. Мухоморова
Р.И. Мухоморова
И.И.И.

Примерное двенадцатидневное меню
для организации **бесшлакового горячего питания (горячих завтраков)** для обучающихся начальных классов
малокомплектных общеобразовательных учреждений на 2024-2025 учебный год,
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны

"СОГЛАСОВАНО"
(№ образовательной организации)
(ФИО руководителя)

(подпись)

№ ИД	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ⁴ , г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Са	Мг	Fe	
1 день												
Завтрак												
20/2010	Салат из белокочанной капусты ¹	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,02	6,10	25,45	9,92	0,33	
ТТК202н	Колеты "Крестьянские" с овощами припущенными ²	75/15	12,23	12,14	12,21	207,02	0,09	2,78	151,43	12,90	1,90	
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,00	16,94	28,25	0,26	
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:		20,21	19,89	73,65	554,46	0,32	14,01	209,00	65,06	3,15	
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	
337/04	Яйцо вареное	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,00	0,00	51,9	5,76	0,1	
ТТК270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/3	7,50	10,54	38,98	280,68	0,20	1,14	121,38	31,81	0,59	
ТТК253к	Чай "Витаминный" полусладкий	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:		17,30	17,22	82,24	553,19	0,32	13,75	228,43	65,39	3,15	
3 день												
Завтрак												
ТТК66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст., сахар)	60	0,58	5,60	7,87	84,25	0,03	3,70	13,56	15,01	0,62	
тпк634дн	Мякоть птицы "По-Грузински"	50/50	11,48	4,69	6,18	112,85	0,09	8,2	164,35	26,80	1,32	
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,00	15,96	8,52	0,00	
ТТК258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урока	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:		20,21	15,01	84,88	555,41	0,26	12,05	209,92	65,63	2,83	
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	
ТТК491н	Палочки рыб-крупляные из минта с овощами припущенными ²	2/40/10	11,43	9,37	17,68	200,77	0,02	3,21	132,72	2,62	0,15	
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,00	43,63	21,02	0,52	
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:		17,69	15,01	78,99	521,82	0,26	15,75	209,00	47,50	3,15	
5 день												
Завтрак												
14/10	Салат из свежих помидоров ¹	60	0,42	3,63	2,95	46,14	0,01	7,40	10,01	6,90	0,26	
ТТК398н	Плов "Азиатский"	40/160	16,48	11,09	41,26	330,77	0,26	3,90	180,16	37,26	1,36	
ТТК81н	Огурец соленый порционный	10	0,53	0,00	0,13	2,63	0,00	0,56	2,78	1,11	0,13	

ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК84н	Котлеты "Гатарские" с овощами припущенными ²	75/15	9,30	15,04	9,30	209,76	0,07	2,88	111,77	17,76	0,67
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	8,03	4,98	37,41	226,58	0,17	0,00	67,78	24,97	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:		20,21	20,74	75,68	570,23	0,32	12,98	209,00	65,63	3,15
	Итого за 12 дней		225,76	211,10	894,57	6381,47	3,46	156,18	2640,01	748,73	35,97
	Средняя величина за 12 дней		18,81	17,59	74,55	531,79	0,29	13,02	220,00	62,39	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 (отруцы соевые, или отруцы 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 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. 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

