

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.



Примерное двенадцатидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
малокомплектных общеобразовательных учреждений на 2023-2024 учебный год,
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны

№ по сб. рец., ТТК	Наименование блюда*	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	A	C	Ca	Mg	Fe		
День 1														
ТТК473	Салат "Зайка" (капуста св., морковь св., яблоки св., масло раст.) ¹	60	1,00	3,10	6,65	58,40	0,01	0,16	9,60	30,10	11,60	0,57		
ТТК358н	Колбасные изделия отварные (сосиски, сардельки, колбаса) с овощами	75/15	9,30	9,75	2,20	133,75	0,07	0,90	1,40	175,70	19,30	0,30		
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00		
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:		17,73	19,83	68,95	523,09	0,35	1,15	13,83	234,55	65,88	2,21		
День 2														
	Десерт фруктовый "Апельсин" ³	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20		
ТТК490н	Котлеты "Челнинские" с овощами	75/15	10,50	9,90	9,40	167,40	0,09	0,01	1,90	74,84	22,90	1,10		
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36		
ТТК268н	Комлот "Плодово-ягодный" из курати ²	200	0,50	0,00	19,40	76,00	0,03	0,00	0,15	8,20	4,80	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:		19,32	16,28	93,12	588,94	0,30	0,01	21,55	136,61	49,47	2,36		
День 3														
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.) ¹	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78		
437/04	Гуляш	50/50	10,48	12,0	3,7	164,7	0,11	1,80	0,00	16,00	23,9	1,44		
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	6,90	6,80	28,60	203,15	0,00	2,70	0,00	0,67	0,07	0,01		
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:		21,75	21,46	70,62	561,37	0,23	4,50	5,15	79,13	62,47	3,56		
День 4														
	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27		
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0,90	0,00	38,38	4,8	0,22		
ТТК 995	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом	200/5	6,40	9,40	24,90	209,80	0,08	0,32	0,00	222,70	31,36	0,97		
ТТК839к	Напиток из цикория с молоком	200	2,20	1,75	16,10	88,50	0,00	0,20	1,10	85,20	10,50	0,09		
ТТК218н	Блинчики с вареной ступенкой	63	4,20	9,52	21,00	186,46	0,05	0,18	0,37	148,60	17,30	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:		20,53	25,45	88,67	665,40	0,29	1,60	12,47	565,98	73,63	2,25		
День 5														
62/2011	Салат из моркови с сахаром ¹	60	0,60	0,06	7,00	30,00	0,03	0,40	2,80	28,40	21,10	0,30		
ТТК819	Жаркое из мякоти птицы	50/200	10,80	14,80	28,20	331,10	0,26	1,20	6,90	35,70	21,18	2,37		
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		
	Печенье сахарное	15	1,67	1,06	15,64	78,99	0,04	0,00	0,07	28,30	6,25	0,31		
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27		
	Итого:		17,33	17,35	76,32	571,43	0,41	1,61	10,31	180,00	61,53	3,68		
День 6														
	Десерт фруктовый "Апельсин" ³	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20		
ТТК 994	Салат "Пестрый" (свекла отв., фасоль отв., яблоки св., масло раст.) ¹	60	3,00	2,70	11,10	80,70	0,05	0,01	0,00	37,14	4,92	0,75		
ТТК511н	Зразы из минтая с сыром с овощами	75/15	10,50	10,00	8,80	173,00	0,12	0,80	1,46	141,00	20,30	0,84		

510/2004	Каша рисовая вязкая	150	2,37	4,70	23,50	145,70	0,10	0,27	0,00	14,60	28,30	0,70
ТТК356н	Компот "Флодово-ягодный" ассорти ²	200	0,10	0,07	16,90	65,70	0,01	0,20	2,00	2,30	1,50	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		18,99	17,65	89,32	592,44	0,37	1,28	22,96	228,81	67,89	2,96
День 7												
43/04	Салат из белокачанной капусты ¹	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК202н	Шницель "Крестьянский" с овощами	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,02	0,43	30,83	15,60	0,89
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00
ТТК272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,09	0,00	19,68	78,70	0,00	0,00	0,12	1,63	0,16	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		17,24	16,09	79,33	534,21	0,33	0,12	4,85	56,12	59,58	2,33
День 8												
	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0,90	0,00	38,38	4,8	0,22
ТТК360н	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200/5	6,80	8,10	26,30	205,30	0,03	0,92	5,15	256,04	28,70	1,71
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
ТТК218н	Блинчики с вареной стружкой	63	4,20	9,52	21,00	186,46	0,05	0,18	0,37	148,60	17,30	0,43
	Итого:		19,87	22,48	89,19	638,56	0,26	2,00	17,37	548,74	83,67	3,96
День 9												
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) ¹	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	11,34	10,08	10,32	177,36	0,07	0,30	0,65	81,34	8,00	0,90
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
ТТК268н	Компот "Флодово-ягодный" из изюма ²	200	0,49	0,00	21,22	84,65	0,02	0,00	0,34	9,30	5,40	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		20,24	19,46	89,34	613,55	0,26	0,30	1,60	134,20	40,90	2,60
День 10												
	Десерт фруктовый "Апельсин" ³	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТТК-62	Салат из отварной свеклы ¹	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,12	12,54	0,78
ТТК491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами	2/40/10	11,60	10,48	10,10	181,12	0,09	0,90	2,80	164,32	40,00	0,90
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
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:		18,72	21,06	81,02	586,46	0,37	0,99	41,73	275,96	83,07	3,45
День 11												
	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
ТТК1021	Плов из говядины	50/200	11,64	15,80	51,30	425,90	0,03	3,00	4,50	50,00	23,88	2,00
ТТК294н	Огурцы свежие порционные (доп. гарнир)	40	0,30	0,04	1,00	5,60	0,02	0,00	4,00	9,20	5,60	0,24
ТТК257н	Напиток "Флодово-ягодный" из сухофруктов ²	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:		14,75	16,02	83,45	569,04	0,19	3,00	19,54	135,55	43,55	2,79
День 12												
ТТК359н	Винегрет из овощей (картофель отв., свекла отв., морковь отв., огурцы сол., лук репч., масло раст.) ¹	60	1,12	4,26	4,68	61,44	0,03	0,18	8,24	23,00	16,26	0,72
440/2010	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	19,00	11,20	32,40	316,63	0,15	0,00	0,40	22,00	33,50	0,90
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	0,00	11,10	4,20	0,27
Пряник	28	1,54	1,50	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	2,00
Итого:		24,47	17,14	81,69	589,15	0,27	0,18	8,68	64,35	58,36	3,90	
Итого за 12 дней		230,94	230,27	991,02	7033,64	3,63	16,74	180,04	2640,00	750,00	36,05	
Средняя величина за 12 дней		19,25	19,19	82,59	586,14	0,30	1,40	15,00	220,00	62,50	3,00	
Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00								

Примечание:

- 1 - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
 - 2- Допускается заменять на любые другие виды сухофруктов, замороженные или свежие ягоды и плоды.
 - 3- Допускается заменять на другие виды фруктов.
- 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. Техничко-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.

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48

