

«СОГЛАСОВАНО»

№609, Керхешшешкек 0014

(руководитель организации)

Башурдаев КС Заур

(ФИО)



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Школьное питание»

В.П.Гусева



Примерное десятидневное меню

**Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
образовательных учреждений на 2021 учебный год (сезон весна-лето),
образовательных ООО «Школьное питание» г. Набережные Челны
(сельские образовательные организации Зайнского муниципального района)**

№ по сб. реп., ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витаминный состав, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В	А	С	Са	Мg	Fe
День 1												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	200	0,8	0,0	21,4	84,0	0,06	0,00	22,00	45,4	17,4	0,40
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	7,34	63,01	4,31	0,00
ТТК-184н	Колбасные изделия отварные	100	11,20	6,00	0,40	116,00	0,06	0,02	0,00	223,60	21,60	0,20
516/04	Макаронные изделия	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,09	0,00	0,00	19,8	8,9	0,36
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	5,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Итого:		20,92	15,78	95,84	616,85	0,28	0,04	29,44	368,16	60,81	1,24
День 2												
ТТК-994	Салат "Пестрый" (свежи отв. фасоль отв., яблоко, масло раст.)	60	3,0	2,7	11,1	80,7	0,05	0,01	1,99	37,1	4,9	1,41
ТТК-819	Жареное из мякоти птицы	50/150	10,80	9,80	21,60	217,80	0,15	0,06	4,50	45,00	36,72	1,60
686/04	Чай с сахаром с лимонной	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	8,5	1,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
ТТК-726	Витаминки с витамином	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		19,23	14,13	96,82	589,37	0,32	0,12	9,35	233,69	70,20	4,35
День 3												
612/04	Маринад овощной	60	0,48	6,00	5,76	78,96	0,05	0,00	1,06	27,7	30,96	0,84
437/04	Гуляш из говядины	50/50	9,90	6,50	4,00	132,00	0,03	0,07	0,06	63,3	12,00	0,96
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,25	5,85	22,95	153,45	0,02	0,02	0,00	4,50	16,40	0,34
ТТК-305	Каша с мяском	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	229,40	33,40	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Итого:		18,54	22,13	76,37	586,71	0,24	0,09	3,52	336,02	96,96	3,23
День 4												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,4	0,0	10,7	42,0	0,03	0,00	11,00	22,7	8,7	0,20
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,6	3,6	4,8	54,0	0,02	0,00	5,70	21,1	12,5	0,78
ТТК-89н	Копченая рыба "Морячка" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	11,89	4,89	12,14	140,11	0,07	0,14	0,54	21,19	8,16	0,90
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	48,3	16,3	1,23
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,2	0,0	4,8	19,9	0,01	0,00	0,04	5,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Печенье сахарное	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	34,9	7,5	0,37

		Итого:	20,89	16,74	91,41	600,15	0,40	0,23	28,26	163,59	61,77	3,76
День 5												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	150	0,0	0,0	12,15	48,45	0,11	0,00	9,50	25,05	8,25	0,41
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	3,27	8,96	13,15	157,00	0,07	0,03	0,06	39,7	2,8	0,11
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурца кон., майонез раст., соль)	68	2,61	4,87	1,02	58,37	0,02	0,08	1,21	16,77	14,05	0,55
340/04	Омлет картофельный с маслом	150/5	13,77	18,59	2,85	242,2	0,07	0,03	0,00	164,1	18,6	0,25
ТТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	1,9	1,8	17,3	87,3	0,02	0,01	0,60	65,5	11,4	0,90
	Итого:		21,55	34,17	46,47	593,31	0,29	0,15	11,37	311,12	55,10	2,22
День 6												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,4	0,0	10,7	42,0	0,03	0,00	11,00	22,7	8,7	0,20
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	7,34	63,01	4,31	0,00
ТТК-200н	Зразы "Любимые с огурцом" с овощами (морковь)	75/15	9,03	10,47	6,42	156,03	0,10	0,04	0,44	91,56	15,40	1,00
516/04	Макароня отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,09	0,00	0,00	19,8	8,9	0,36
686/04	Чай с сахаром с молоком	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	8,5	1,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Итого:		18,44	20,25	91,38	616,88	0,29	0,07	21,61	216,59	42,84	1,90
День 7												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	150	0,0	0,0	12,15	48,45	0,11	0,00	9,50	25,05	8,25	0,41
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	3,27	8,96	13,15	157,00	0,07	0,03	0,06	39,7	2,8	0,11
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,03	0,00	22,0	4,8	0,00
302/04	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,9	7,5	37,7	244,6	0,07	0,05	1,00	212,2	15,5	0,50
692/04	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	16,0	101,0	0,01	0,02	0,30	64,0	14,0	0,13
	Итого:		16,75	24,66	79,23	614,05	0,29	0,13	10,86	362,95	45,35	1,15
День 8												
78/04	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,24	0,00	36,6	16,40	1,09
ТТК-730	Фрикаделька рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	64,60	12,20	1,19
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	48,3	16,3	1,23
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	5,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Печенье сахарное	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	34,0	7,5	0,37
	Итого:		19,39	19,21	84,46	591,28	0,44	0,58	15,08	199,83	61,00	4,16
День 9												
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	7,34	63,01	4,31	0,00
433/04	Мясо тушеное	50/50	12,9	5,9	3,9	120,3	0,06	0,02	0,94	114,6	16,0	2,00
302/04	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	19,6	150,0	0,20	0,09	0,00	190,0	29,4	1,00
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	8,5	1,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
ТТК-726	Ванилики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00

	Итого:	День: 10									
		23,62	17,73	93,06	616,48	0,38	0,18	11,14	619,12	78,29	4,34
Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,4	0,0	10,7	42,0	0,03	0,00	11,00	22,7	8,7	0,20
Ваннорет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., масло раст., соль)	68	2,61	4,87	1,02	58,37	0,02	0,08	1,21	16,77	14,05	0,55
ТК-201н	75/15	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
510/04	Кашишная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	0,12	0,05	0,00	21,2	29,42	2,36
ТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	1,9	1,8	17,3	87,3	0,02	0,01	0,60	65,5	11,4
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	83,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2
	Итого:	22,81	22,61	82,26	616,85	0,27	0,21	13,19	153,92	83,94	5,17
	Итого за 10 дней	202,14	207,41	837,30	6051,91	3,20	1,79	153,81	2864,99	656,26	31,52
	Средняя величина за 10 дней	20,21	20,74	83,73	605,19	0,32	0,18	15,38	286,50	65,63	3,15
	Соотношение белков жиров и углеводов	1,0	1,0	4,0							

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. Г. 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. Примерное меню при ето 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.

г. 53-72-48

