

ТТК487н	Салат из свежих помидоров ¹	100	0,70	5,05	4,92	76,90	0,02	12,33	16,68	11,30	0,43
ТТК200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами	75/25	10,76	11,92	6,97	178,20	0,08	4,41	154,79	28,00	1,84
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,54	175,12	0,19	0,00	52,36	25,22	0,62
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:		18,21	24,15	72,77	581,33	0,34	16,77	239,88	76,68	3,42
	6 день										
	Завтрак										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ¹	110	0,44	0,44	9,90	45,32	0,03	11,00	18,37	8,80	2,22
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	200/3	16,65	21,19	35,14	397,86	0,19	2,14	172,35	41,39	0,72
ТТК475	Чай полушадный	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,00	0,10	4,95	4,40	0,00
	Печенье сахарное ¹	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:		21,01	22,87	78,57	604,32	0,31	13,30	228,00	70,51	3,42
	7 день										
	Завтрак										
ТТК473	Салат "Зайка" (капуста св., морковь св., яблоки, масло раст., соль)	100	1,33	5,13	10,17	92,23	0,03	17,86	37,63	15,35	0,80
ТТК358н	Кебабные изделия отварные с овощами припущенными ¹	75/25	10,71	13,69	3,47	179,93	0,06	0,32	191,30	18,48	1,28
510/04	Каша рисовая вязкая	180	2,77	4,96	27,56	165,94	0,13	0,00	18,31	33,57	0,84
ТТК356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,20	0,23	0,15	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		17,10	24,86	72,77	576,02	0,27	18,38	255,23	78,05	3,42
	8 день										
	Завтрак										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ¹	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК993	Масса "Нежное" в соусе	50/50	13,40	12,36	4,09	181,16	0,10	0,11	177,63	24,15	0,92
ТТК181н	Макаронные отварные	180	6,36	5,95	43,69	253,74	0,11	3,72	22,26	10,45	0,00
ТТК253н	Чай "Пшеничный" полушадный	200	0,16	0,03	5,79	24,23	0,00	2,55	6,88	3,90	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,50
	Итого:		22,60	19,03	77,48	571,52	0,29	16,38	230,47	57,00	3,42
	9 день										
	Завтрак										
ТТК488н	Салат из свежих огурцов ¹	100	5,17	6,08	2,42	85,17	0,03	12,35	22,28	13,57	0,58
ТТК491н	Палочки рыба-фри из минтая с овощами припущенными ¹	240/20	11,70	10,41	19,64	223,08	0,07	4,27	151,06	3,38	1,33
520/04	Пюре картофельное	180	3,97	5,89	26,54	175,12	0,19	0,00	52,36	25,22	0,62
ТТК258н	Напиток "Плодово-ягодный" из урожая	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:		23,63	22,73	82,89	634,79	0,29	16,77	241,75	57,47	3,42
	10 день										
	Завтрак										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" ¹	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК417	Плов "Золотой петушок"	50/150	19,24	15,83	40,01	379,47	0,25	3,04	170,82	49,47	2,25
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	2,34	8,15	5,36	0,00
	Печенье сахарное ¹	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:		23,63	17,48	92,76	623,04	0,37	15,64	228,00	78,75	4,73
	11 день										
	Завтрак										
62/11	Салат из моркови с сахаром ¹	100	1,25	0,10	11,62	52,33	0,05	10,20	25,92	16,67	0,67
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 "Январское"	180	9,64	5,98	44,89	271,90	0,20	0,00	81,34	29,96	0,00
ТТК443н	Кофейный напиток полушадный	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:		22,31	20,85	99,07	665,86	0,37	15,48	232,93	77,29	3,42

12 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Доблито"	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК201н	Котлеты "Ласбониле" 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 изюм	150	4,59	5,35	26,73	173,42	0,15	0,00	43,60	21,56	0,36
ТТК475	Чай полуслучайный	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,00	0,10	4,90	4,40	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,39	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		17,41	16,72	66,26	455,11	0,32	13,94	209,80	65,63	2,15
	Итого за 12 дней		219,38	214,21	892,93	6381,10	3,28	154,55	2661,38	724,82	36,00
	Средняя калорийность за 12 дней		18,28	17,85	74,41	531,76	0,27	12,88	221,78	60,34	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 резанная 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.)

⁵ - 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 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

