

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина
Р.И. Мусина



"СОГЛАСОВАНО"

М.Б.О.У.
(№ образовательной организации)
Верхнекамская ООУ
(ФИО руководителя)
Зайна Камроровна С.
(подпись)

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

№ ИД	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции*, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Са	Mg	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	Котлеты "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 "Фруктово-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" ¹ (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
ттк№344н	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 "Фруктово-ягодный" из урюка	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
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая 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

ТТК257н	Напиток "Фруктово-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:		20,21	15,01	78,68	530,65	0,32	11,89	209,00	57,23	2,28
6 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
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	180/3	15,01	19,10	31,68	358,66	0,17	1,93	155,37	37,31	0,67
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,00	0,10	4,95	4,40	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:		19,33	20,74	74,21	561,00	0,29	12,09	209,35	65,63	3,15
7 день											
Завтрак											
ТТК473	Салат "Зайка" ¹ (капуста св., морковь св., яблоки, масло раст., соль)	60	0,80	3,08	6,10	55,34	0,02	10,90	22,59	9,21	0,48
ТТК358н	Колбасные изделия отварные с овощами припущенными ²	75/15	9,64	12,32	3,12	161,94	0,05	0,30	172,17	16,63	1,15
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,31	4,13	22,97	138,28	0,11	0,00	15,26	27,98	0,70
ТТК356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,20	0,23	0,15	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	Итого:		15,04	19,81	63,76	493,48	0,23	11,40	218,05	64,47	2,83
8 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
437/04	Гуляш	50/50	12,01	11,52	3,58	166,04	0,10	2,44	178,27	24,38	0,67
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,00	15,96	8,52	0,00
ТТК253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	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	16,61	69,82	509,55	0,27	14,99	224,81	55,30	3,15
9 день											
Завтрак											
13/10	Салат из свежих огурцов ¹	60	3,10	3,65	1,45	51,10	0,02	7,41	13,37	8,14	0,35
ТТК201н	Котлеты "Любимые" с овощами припущенными ²	75/15	9,94	10,65	10,56	177,80	0,09	3,84	135,95	21,17	1,31
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,00	43,63	21,02	0,52
ТТК258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка	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:		19,14	19,56	68,42	526,25	0,32	11,40	209,00	65,63	3,07
10 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
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	180/3	6,09	8,32	25,17	199,92	0,11	1,87	179,6	30,6	0,59
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
	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:		16,00	15,01	77,92	510,93	0,23	14,47	288,75	65,63	3,15
11 день											
Завтрак											
62/11	Салат из моркови с сахаром ¹	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,03	6,12	15,55	10,00	0,40
ТТК53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	9,51	6,19	3,68	108,47	0,08	4,45	88,72	18,00	0,56
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,80	0,12	0,00	9,65	14,13	1,16
ТТК343н	Кофейный напиток полусладкий	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:		20,21	16,49	66,32	494,50	0,32	11,40	215,70	65,63	2,91
12 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
ТТК84н	Котлеты "Татарские" 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 (огурцы соленые, или огурцы 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 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, 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.

6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48

