

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

В.П. Мусева

ИНН 1650100930



Примерное десятидневное меню

**для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
малокомплектных образовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима),
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**

| № по сб. реп., ТТК | Наименование блюд | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--------------------|--|------------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В ₁ | А | С | Са | Mg | Fe |
| День 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 8,07 | 32,30 | 0,07 | 0,00 | 11,00 | 60,00 | 5,47 | 0,27 |
| ТТК-65 | Морковь тертая с сахаром | 60 | 0,60 | 0,06 | 6,90 | 30,00 | 0,02 | 0,00 | 4,45 | 15,66 | 21,90 | 0,41 |
| ТТК-202н | Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стручковая) | 75/15 | 9,18 | 6,06 | 9,42 | 130,98 | 0,06 | 0,02 | 0,43 | 30,83 | 15,60 | 0,89 |
| 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 |
| 395/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 100,45 | 0,03 | 0,23 | 0,98 | 92,00 | 10,50 | 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: | | 20,87 | 15,17 | 93,94 | 597,27 | 0,33 | 0,25 | 16,86 | 229,39 | 66,57 | 2,40 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | |
| 45/04 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,66 | 3,00 | 4,80 | 48,84 | 0,00 | 0,02 | 6,03 | 55,56 | 3,78 | 0,00 |
| ТТК 338к | Рагу из мякоти птицы | 50/150 | 10,00 | 12,00 | 19,00 | 244,00 | 0,13 | 0,06 | 0,00 | 101,88 | 22,00 | 1,18 |
| 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 |
| ТТК-235н | Блинчики с повидлом | 63 | 2,5 | 1,5 | 30,6 | 145,5 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 132,0 | 23,0 | 1,00 |
| | Итого: | | 16,93 | 16,71 | 87,94 | 589,87 | 0,26 | 0,12 | 6,91 | 335,16 | 70,18 | 3,51 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Апельсин) | 100 | 0,39 | 0,00 | 10,72 | 42,00 | 0,03 | 0,00 | 15,06 | 22,67 | 8,67 | 0,20 |
| 35/10. | Салат из отварной свеклы с яблоками | 60 | 0,60 | 3,10 | 10,70 | 73,19 | 0,01 | 0,00 | 5,58 | 17,36 | 10,24 | 0,90 |
| ТТК247н | Гречка с говяжьей "Батыр" | 50/150 | 22,32 | 27,51 | 39,89 | 396,47 | 0,16 | 0,39 | 1,18 | 147,68 | 37,99 | 1,52 |
| 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 | 11,10 | 4,20 | 0,27 |
| | Итого: | | 24,62 | 30,79 | 84,39 | 616,90 | 0,27 | 0,39 | 18,46 | 204,06 | 65,50 | 2,90 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | |
| ТТК-130 | Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.) | 60 | 0,60 | 2,40 | 4,80 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 4,30 | 16,74 | 11,10 | 0,78 |
| ТТК 730 | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным | 50/50 | 10,04 | 6,40 | 3,65 | 112,36 | 0,09 | 0,25 | 2,92 | 229,77 | 12,20 | 0,59 |
| 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 |
| | Печенье сахарное | 18 | 2,00 | 1,27 | 18,77 | 94,78 | 0,05 | 0,00 | 0,08 | 33,96 | 7,50 | 0,37 |
| | Итого: | | 18,77 | 17,05 | 82,62 | 558,48 | 0,41 | 0,24 | 17,63 | 348,32 | 52,66 | 3,31 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт фруктовый (Яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 8,07 | 32,30 | 0,07 | 0,00 | 11,00 | 60,00 | 5,47 | 0,27 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1/04 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,27 | 9,61 | 13,15 | 157,00 | 0,12 | 0,03 | 0,06 | 39,70 | 12,70 | 1,11 |
| 13/2010 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 0,00 | 5,70 | 13,08 | 7,98 | 0,35 |
| 340/04 | Омлет натуральный с маслом | 150/5 | 13,77 | 17,99 | 16,36 | 282,45 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 254,27 | 18,60 | 0,25 |
| 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 |
| | Итого: | | 19,13 | 30,90 | 46,19 | 558,13 | 0,29 | 0,07 | 17,30 | 443,55 | 53,55 | 2,41 |

День 6

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | Десерт фруктовый (Апельсин) | 100 | 0,39 | 0,00 | 10,72 | 42,00 | 0,03 | 0,00 | 15,06 | 22,67 | 8,67 | 0,20 |
| ТТК-66 | Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) | 60 | 0,48 | 3,00 | 4,20 | 48,00 | 0,02 | 0,00 | 0,61 | 12,66 | 14,40 | 0,78 |
| 440/2010 | Пельмени мясные отварные с маслом | 180/5 | 19,00 | 11,20 | 32,40 | 319,02 | 0,15 | 0,00 | 0,40 | 42,55 | 33,50 | 0,90 |
| 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: | | 22,14 | 14,46 | 80,84 | 560,52 | 0,28 | 0,00 | 16,92 | 123,60 | 78,27 | 3,21 |

День 7

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | Десерт фруктовый (Яблоко) | 100 | 0,00 | 0,00 | 8,07 | 32,30 | 0,07 | 0,00 | 11,00 | 60,00 | 5,47 | 0,27 |
| 43/04 | Салат из белочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,33 | 53,59 | 0,01 | 0,01 | 4,30 | 3,36 | 10,20 | 0,15 |
| ТТК 84н | Котлеты "Татарские" с овощами (фасоль стручковая) | 75/15 | 10,50 | 9,78 | 9,42 | 167,98 | 0,11 | 0,02 | 4,20 | 18,90 | 36,20 | 1,55 |
| 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 |
| 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 | 11,10 | 4,20 | 0,27 |
| | Итого: | | 19,45 | 19,21 | 81,20 | 577,31 | 0,35 | 0,03 | 19,54 | 118,41 | 69,37 | 2,61 |

День 8

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 13/2010 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 0,00 | 5,70 | 13,08 | 7,98 | 0,35 |
| ТТК-89н | Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (мексиканская смесь) | 75/15 | 11,89 | 4,89 | 12,14 | 140,11 | 0,07 | 0,14 | 0,54 | 186,36 | 8,16 | 0,30 |
| 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 |
| | Печенье сахарное | 18 | 2,00 | 1,27 | 18,77 | 94,78 | 0,05 | 0,00 | 0,08 | 33,96 | 7,50 | 0,37 |
| | Итого: | | 20,48 | 16,79 | 87,74 | 584,61 | 0,36 | 0,23 | 16,75 | 301,25 | 45,50 | 2,59 |

День 9

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 39/10 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 60 | 0,70 | 5,20 | 8,63 | 84,13 | 0,02 | 0,00 | 0,61 | 12,66 | 14,40 | 0,78 |
| ТТК 270 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 200/5 | 6,43 | 17,67 | 12,89 | 164,50 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 297,17 | 32,90 | 0,24 |
| ТТК-198н | Какао с молоком полусладкое | 200 | 3,40 | 2,80 | 17,00 | 106,70 | 0,04 | 0,22 | 1,30 | 122,60 | 22,50 | 0,54 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,63 | 0,18 | 18,30 | 85,34 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 4,20 | 0,27 |
| ТТК-235н | Блинчики с повидлом | 63 | 2,5 | 1,5 | 30,6 | 145,5 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 132,0 | 23,0 | 1,00 |
| | Итого: | | 15,66 | 27,30 | 87,44 | 586,20 | 0,20 | 0,27 | 2,04 | 575,53 | 91,00 | 2,83 |

День 10

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | Десерт фруктовый (Апельсин) | 100 | 0,39 | 0,00 | 10,72 | 42,00 | 0,03 | 0,00 | 15,06 | 22,67 | 8,67 | 0,20 |
| ТТК 996 | Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., фасоль отварная, масло раст) | 60 | 1,02 | 3,00 | 4,74 | 49,50 | 0,02 | 0,00 | 4,44 | 18,36 | 21,00 | 0,69 |
| 436/2004 | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 20,30 | 15,88 | 21,95 | 311,88 | 0,21 | 0,32 | 8,97 | 76,56 | 25,14 | 4,03 |
| 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 | 11,10 | 4,20 | 0,27 |
| | Мармелад | 16 | 0,00 | 0,00 | 12,38 | 49,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 0,06 |
| | Итого: | | 24,02 | 19,06 | 72,87 | 558,13 | 0,33 | 0,22 | 25,11 | 133,94 | 63,73 | 5,26 |
| | Итого за 10 дней | | 202,07 | 207,44 | 805,17 | 5787,42 | 3,10 | 1,82 | 157,51 | 2813,21 | 656,33 | 31,03 |
| | Средняя величина за 10 дней | | 20,21 | 20,74 | 80,52 | 578,74 | 0,31 | 0,18 | 15,75 | 281,32 | 65,63 | 3,10 |
| | Соотношение белков жиров и углеводов | | 1,00 | 1,00 | 4,00 | | | | | | | |

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. Т. Лашиной, 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. 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.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:
Мартынова Г.Н.
т. 53-72-48