

«СОГЛАСОВАНО»

(руководитель организации)

(ФИО)

М.П.

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

В.П.Гусева



Примерное двенадцатидневное меню

для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
малокомплектных общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима),
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		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	76,18	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:		26,12	30,79	84,39	616,90	0,27	0,39	21,86	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	Шпоре 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	0,34	21,03	348,32	52,66	3,31		
День 5														

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	32,50	46,19	558,13	0,29	0,07	17,30	443,55	53,55	2,41

День 6

43/04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК85н	Биточки "Рябушка" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	9,75	10,56	11,28	182,98	0,13	0,03	3,78	14,22	26,78	1,24
510/04	Капа пшениная вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	21,20	29,42	2,36
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
	Мармелад	16	0,00	0,00	12,38	49,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,06
	Итого:		17,60	20,54	76,07	564,82	0,33	0,09	8,12	55,13	75,32	4,09

День 7

	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:		23,64	14,46	80,84	560,52	0,28	0,00	16,92	123,60	83,97	3,21

День 8

	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
45/04	Салат из кашеной капусты	60	0,66	3,00	4,80	48,84	0,00	0,02	6,03	55,56	3,78	0,00
ТТК 84н	Котлеты "Гатарские" 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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		20,72	20,41	83,07	598,66	0,34	0,04	21,77	241,86	67,35	2,88

День 9

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	16,70	87,74	584,61	0,36	0,23	20,05	301,75	45,50	2,59

День 10													
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	97,00	2,83	

День 11													
	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:		24,52	19,06	72,87	558,13	0,33	0,32	28,51	133,94	63,73	5,26	

День 12													
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-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	14,60	15,50	50,49	399,86	0,07	0,06	0,51	107,56	23,56	1,29	
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:		18,13	18,08	88,79	587,20	0,18	0,06	7,64	143,85	40,22	2,41	
	Итого за 12 дней		242,57	248,86	971,90	6960,79	3,60	2,19	189,00	3135,64	787,55	37,79	
	Средняя величина за 12 дней		20,21	20,74	80,99	580,07	0,30	0,18	15,75	261,30	65,63	3,15	
	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. 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. 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: 
Мартьянова Г.Н.
т. 53-77-18