


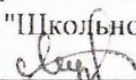
«СОГЛАСОВАНО»

  
(руководитель организации)

*Куравлева А.В.*



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"  
 Р.И.Мусина



**Примерное двенадцатидневное меню  
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
малокомплектных общеобразовательных учреждений на 2023-2024 учебный год,  
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**

| № по сб. рец., ТТК | Наименование блюд*   | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г |              |              | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг   |             |              | Минеральные вещества, мг |              |             |
|--------------------|--|------------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|
|                    |  |                  | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                       | В <sub>1</sub> | А           | С            | Са                       | Mg           | Fe          |
| <b>День 1</b>      |  |                  |                     |              |              |                       |                |             |              |                          |              |             |
| ТТК473             | Салат "Зайка"(капуста св., морковь св., яблоки св., масло раст.) <sup>1</sup>    | 60               | 1,00                | 3,10         | 6,65         | 58,40                 | 0,01           | 0,16        | 9,60         | 30,10                    | 11,60        | 0,57        |
| ТТК358н            | Колбасные изделия отварные (сосиски, сардельки, колбаса) с овощами               | 75/15            | 9,30                | 9,75         | 2,20         | 133,75                | 0,07           | 0,90        | 1,40         | 175,70                   | 19,30        | 0,30        |
| 510/04             | Каша гречневая вязкая  | 150              | 4,50                | 6,80         | 26,60        | 185,60                | 0,20           | 0,09        | 0,00         | 9,20                     | 29,42        | 1,00        |
| 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        |
|                    | <b>Итого:</b>  |                  | <b>17,73</b>        | <b>19,83</b> | <b>68,95</b> | <b>523,09</b>         | <b>0,35</b>    | <b>1,15</b> | <b>13,83</b> | <b>234,55</b>            | <b>65,88</b> | <b>2,21</b> |
| <b>День 2</b>      |  |                  |                     |              |              |                       |                |             |              |                          |              |             |
|                    | Десерт фруктовый "Апельсин" <sup>3</sup>   | 100              | 0,39                | 0,00         | 10,72        | 42,00                 | 0,03           | 0,00        | 19,50        | 22,67                    | 8,67         | 0,20        |
| ТТК490н            | Котлеты "Челнинские" с овощами   | 75/15            | 10,50               | 9,90         | 9,40         | 167,40                | 0,09           | 0,01        | 1,90         | 74,84                    | 22,90        | 1,10        |
| 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        |
| ТТК268н            | Компот "Фруктово-ягодный" из кураги <sup>2</sup>                                 | 200              | 0,50                | 0,00         | 19,40        | 76,00                 | 0,03           | 0,00        | 0,15         | 8,20                     | 4,80         | 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        |
|                    | <b>Итого:</b>  |                  | <b>19,32</b>        | <b>16,28</b> | <b>93,12</b> | <b>588,94</b>         | <b>0,30</b>    | <b>0,01</b> | <b>21,55</b> | <b>136,61</b>            | <b>49,47</b> | <b>2,36</b> |
| <b>День 3</b>      |  |                  |                     |              |              |                       |                |             |              |                          |              |             |
| ТТК-130            | Салат "Метелка" (капуста св, морковь св., свекла отв., масло раст.) <sup>1</sup> | 60               | 0,60                | 2,40         | 4,80         | 42,00                 | 0,04           | 0,00        | 4,30         | 16,74                    | 11,10        | 0,78        |
| 437/04             | Гуляш  | 50/50.           | 10,48               | 12,0         | 3,7          | 164,7                 | 0,11           | 1,80        | 0,00         | 16,00                    | 23,9         | 1,44        |
| ТТК446             | Пюре из бобовых "Янтарное"   | 150              | 6,90                | 6,80         | 28,60        | 203,15                | 0,00           | 2,70        | 0,00         | 0,67                     | 0,07         | 0,01        |
| 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        |
|                    | <b>Итого:</b>  |                  | <b>21,75</b>        | <b>21,46</b> | <b>70,62</b> | <b>561,37</b>         | <b>0,23</b>    | <b>4,50</b> | <b>5,15</b>  | <b>79,13</b>             | <b>62,47</b> | <b>3,56</b> |
| <b>День 4</b>      |  |                  |                     |              |              |                       |                |             |              |                          |              |             |
|                    | Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>   | 100              | 0,00                | 0,00         | 8,07         | 32,30                 | 0,07           | 0,00        | 11,00        | 60,00                    | 5,47         | 0,27        |
| 337/04             | Яйцо вареное   | 1 шт.            | 5,10                | 4,6          | 0,3          | 63,0                  | 0,03           | 0,90        | 0,00         | 38,38                    | 4,8          | 0,22        |
| ТТК 995            | Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом   | 200/5            | 6,40                | 9,40         | 24,90        | 209,80                | 0,08           | 0,32        | 0,00         | 222,70                   | 31,36        | 0,97        |
| ТТК839к            | Напиток из цикория с молоком   | 200              | 2,20                | 1,75         | 16,10        | 88,50                 | 0,00           | 0,20        | 1,10         | 85,20                    | 10,50        | 0,09        |
| ТТК218н            | Блинчики с вареной сгущенкой   | 63               | 4,20                | 9,52         | 21,00        | 186,46                | 0,05           | 0,18        | 0,37         | 148,60                   | 17,30        | 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        |
|                    | <b>Итого:</b>  |                  | <b>20,53</b>        | <b>25,45</b> | <b>88,67</b> | <b>665,40</b>         | <b>0,29</b>    | <b>1,60</b> | <b>12,47</b> | <b>565,98</b>            | <b>73,63</b> | <b>2,25</b> |
| <b>День 5</b>      |  |                  |                     |              |              |                       |                |             |              |                          |              |             |
| 62/2011            | Салат из моркови с сахаром <sup>1</sup>  | 60               | 0,60                | 0,06         | 7,00         | 30,00                 | 0,03           | 0,40        | 2,80         | 28,40                    | 21,10        | 0,30        |
| ТТК819             | Жаркое из мякоти птицы   | 50/200           | 10,80               | 14,80        | 28,20        | 331,10                | 0,26           | 1,20        | 6,90         | 35,70                    | 21,18        | 2,37        |
| 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        |
|                    | Печенье сахарное   | 15               | 1,67                | 1,06         | 15,64        | 78,99                 | 0,04           | 0,00        | 0,07         | 28,30                    | 6,25         | 0,31        |
|                    | Хлеб пшеничный   | 30               | 2,63                | 0,18         | 18,30        | 85,34                 | 0,06           | 0,00        | 0,00         | 11,10                    | 4,20         | 0,27        |
|                    | <b>Итого:</b>  |                  | <b>17,33</b>        | <b>17,35</b> | <b>76,32</b> | <b>571,43</b>         | <b>0,41</b>    | <b>1,61</b> | <b>10,31</b> | <b>180,00</b>            | <b>61,53</b> | <b>3,68</b> |

|                |  |         |              |              |              |               |             |             |              |               |              |             |
|----------------|--|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 510/2004       | Каша рисовая вязкая  | 150     | 2,37         | 4,70         | 23,50        | 145,70        | 0,10        | 0,27        | 0,00         | 14,60         | 28,30        | 0,70        |
| ТТК356н        | Компот "Фруктово-ягодный" ассорти <sup>2</sup>                   | 200     | 0,10         | 0,07         | 16,90        | 65,70         | 0,01        | 0,20        | 2,00         | 2,30          | 1,50         | 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        |
|                | <b>Итого:</b>  |         | <b>18,99</b> | <b>17,65</b> | <b>89,32</b> | <b>592,44</b> | <b>0,37</b> | <b>1,28</b> | <b>22,96</b> | <b>228,81</b> | <b>67,89</b> | <b>2,96</b> |
| <b>День 7</b>  |  |         |              |              |              |               |             |             |              |               |              |             |
| 43/04.         | Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup>                       | 60      | 0,84         | 3,05         | 5,33         | 53,59         | 0,01        | 0,01        | 4,30         | 3,36          | 10,20        | 0,15        |
| ТТК202н        | Шницель "Крестьянский" с овощами                                 | 75/15   | 9,18         | 6,06         | 9,42         | 130,98        | 0,06        | 0,02        | 0,43         | 30,83         | 15,60        | 0,89        |
| 510/04         | Каша гречневая вязкая  | 150     | 4,50         | 6,80         | 26,60        | 185,60        | 0,20        | 0,09        | 0,00         | 9,20          | 29,42        | 1,00        |
| ТТК272н        | Кисель из концентрата полусладкий                                | 200     | 0,09         | 0,00         | 19,68        | 78,70         | 0,00        | 0,00        | 0,12         | 1,63          | 0,16         | 0,02        |
|                | Хлеб пшеничный   | 30      | 2,63         | 0,18         | 18,30        | 85,34         | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 11,10         | 4,20         | 0,27        |
|                | <b>Итого:</b>  |         | <b>17,24</b> | <b>16,09</b> | <b>79,33</b> | <b>534,21</b> | <b>0,33</b> | <b>0,12</b> | <b>4,85</b>  | <b>56,12</b>  | <b>59,58</b> | <b>2,33</b> |
| <b>День 8</b>  |  |         |              |              |              |               |             |             |              |               |              |             |
|                | Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>                           | 100     | 0,00         | 0,00         | 8,07         | 32,30         | 0,07        | 0,00        | 11,00        | 60,00         | 5,47         | 0,27        |
| 337/04         | Яйцо вареное   | 1 шт.   | 5,10         | 4,6          | 0,3          | 63,0          | 0,03        | 0,90        | 0,00         | 38,38         | 4,8          | 0,22        |
| ТТК360н        | Каша молочная мультизлаковая с маслом                            | 200/5   | 6,80         | 8,10         | 26,30        | 205,30        | 0,03        | 0,92        | 5,15         | 256,04        | 28,70        | 1,71        |
| 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        |
| ТТК218н        | Блинчики с вареной сгущенкой                                     | 63      | 4,20         | 9,52         | 21,00        | 186,46        | 0,05        | 0,18        | 0,37         | 148,60        | 17,30        | 0,43        |
|                | <b>Итого:</b>  |         | <b>19,87</b> | <b>22,48</b> | <b>89,19</b> | <b>638,56</b> | <b>0,26</b> | <b>2,00</b> | <b>17,37</b> | <b>548,74</b> | <b>83,67</b> | <b>3,96</b> |
| <b>День 9</b>  |  |         |              |              |              |               |             |             |              |               |              |             |
| ТТК-66         | Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) <sup>1</sup> | 60      | 0,48         | 3,00         | 4,20         | 48,00         | 0,02        | 0,00        | 0,61         | 12,66         | 14,40        | 0,78        |
| ТТК-53к        | Мякоть птицы тушеная в соусе                                     | 50/50   | 11,34        | 10,08        | 10,32        | 177,36        | 0,07        | 0,30        | 0,65         | 81,34         | 8,00         | 0,90        |
| 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        |
| ТТК268н        | Компот "Фруктово-ягодный" из изюма <sup>2</sup>                  | 200     | 0,49         | 0,00         | 21,22        | 84,65         | 0,02        | 0,00        | 0,34         | 9,30          | 5,40         | 0,29        |
|                | Хлеб пшеничный   | 30      | 2,63         | 0,18         | 18,30        | 85,34         | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 11,10         | 4,20         | 0,27        |
|                | <b>Итого:</b>  |         | <b>20,24</b> | <b>19,46</b> | <b>89,34</b> | <b>613,55</b> | <b>0,26</b> | <b>0,30</b> | <b>1,60</b>  | <b>134,20</b> | <b>40,90</b> | <b>2,60</b> |
| <b>День 10</b> |  |         |              |              |              |               |             |             |              |               |              |             |
|                | Десерт фруктовый "Апельсин" <sup>3</sup>                         | 100     | 0,39         | 0,00         | 10,72        | 42,00         | 0,03        | 0,00        | 19,50        | 22,67         | 8,67         | 0,20        |
| ТТК-62         | Салат из отварной свеклы <sup>1</sup>                            | 60      | 0,60         | 3,60         | 4,80         | 54,00         | 0,02        | 0,00        | 5,70         | 21,12         | 12,54        | 0,78        |
| ТТК491н        | Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами                        | 2/40/10 | 11,60        | 10,48        | 10,10        | 181,12        | 0,09        | 0,90        | 2,80         | 164,32        | 40,00        | 0,90        |
| 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        |
|                | <b>Итого:</b>  |         | <b>18,72</b> | <b>21,06</b> | <b>81,02</b> | <b>586,46</b> | <b>0,37</b> | <b>0,99</b> | <b>41,73</b> | <b>275,96</b> | <b>83,07</b> | <b>3,45</b> |
| <b>День 11</b> |  |         |              |              |              |               |             |             |              |               |              |             |
|                | Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>                           | 100     | 0,00         | 0,00         | 8,07         | 32,30         | 0,07        | 0,00        | 11,00        | 60,00         | 5,47         | 0,27        |
| ТТК1021        | Плов из говядины   | 50/200  | 11,64        | 15,80        | 51,30        | 425,90        | 0,03        | 3,00        | 4,50         | 50,00         | 23,88        | 2,00        |
| ТТК294н        | Огурцы свежие порционные (доп. гарнир)                           | 40      | 0,30         | 0,04         | 1,00         | 5,60          | 0,02        | 0,00        | 4,00         | 9,20          | 5,60         | 0,24        |
| ТТК257н        | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов <sup>2</sup>           | 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        |
|                | <b>Итого:</b>  |         | <b>14,75</b> | <b>16,02</b> | <b>83,45</b> | <b>569,04</b> | <b>0,19</b> | <b>3,00</b> | <b>19,54</b> | <b>135,55</b> | <b>43,55</b> | <b>2,79</b> |

|   |    |               |               |               |                |             |              |               |                |               |              |
|---|----|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Хлеб пшеничный                              | 30 | 2,63          | 0,18          | 18,30         | 85,34          | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 11,10          | 4,20          | 0,27         |
| Пряник                                      | 28 | 1,54          | 1,50          | 21,53         | 105,84         | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 3,00           | 0,00          | 2,00         |
| <b>Итого:</b>                               |    | <b>24,47</b>  | <b>17,14</b>  | <b>81,69</b>  | <b>589,15</b>  | <b>0,27</b> | <b>0,18</b>  | <b>8,68</b>   | <b>64,35</b>   | <b>58,36</b>  | <b>3,90</b>  |
| <b>Итого за 12 дней</b>                     |    | <b>230,94</b> | <b>230,27</b> | <b>991,02</b> | <b>7033,64</b> | <b>3,63</b> | <b>16,74</b> | <b>180,04</b> | <b>2640,00</b> | <b>750,00</b> | <b>36,05</b> |
| <b>Средняя величина за 12 дней</b>          |    | <b>19,25</b>  | <b>19,19</b>  | <b>82,59</b>  | <b>586,14</b>  | <b>0,30</b> | <b>1,40</b>  | <b>15,00</b>  | <b>220,00</b>  | <b>62,50</b>  | <b>3,00</b>  |
| <b>Соотношение белков жиров и углеводов</b> |    | <b>1,00</b>   | <b>1,00</b>   | <b>4,00</b>   |                |             |              |               |                |               |              |

Примечание:

<sup>1</sup> - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.

<sup>2</sup> - Допускается заменять на любые другие виды сухофруктов, замороженные или свежие ягоды и плоды.

<sup>3</sup> - Допускается заменять на другие виды фруктов.

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.

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48