



«СОГЛАСОВАНО»

МБОУ "Школьная ООИ"

(руководитель организации)

Черешков А. И. Шереметьев

(ФИО)

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

В. И. Гусева



Примерное десятидневное меню

**для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
малокомплектных общеобразовательных учреждений на 2022 учебный год (сезон весна-лето),
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 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
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	6,84	63,01	4,31	0,00
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:		23,56	14,86	79,43	558,13	0,30	0,03	19,09	211,28	70,68	2,50
День 2												
ТТК-994	Салат "Пестрый" (свекла отв., фасоль отв., яблоко, масло раст.)	60	3,00	2,70	11,10	80,70	0,05	0,01	1,99	37,14	4,92	1,41
ТТК-201н	Биточки "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	4,50	6,80	41,61	245,66	0,00	0,00	0,00	0,67	0,07	0,01
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
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:		20,89	20,19	117,33	616,90	0,19	0,13	2,44	202,84	52,79	3,59
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
612/04	Маринад овощной	60	0,48	6,00	5,76	78,96	0,05	0,00	1,06	27,72	20,61	0,84
443/2004	Плов из говядины	40/160	14,19	15,78	37,80	350,00	0,15	0,04	0,11	81,30	32,00	1,60
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:		19,32	23,21	79,76	602,30	0,30	0,05	16,77	219,29	74,28	3,34
День 4												
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,12	12,54	0,78
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (фасоль стручковая)	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

Итого:			20,62	16,74	91,11	598,23	0,37	0,23	20,05	309,29	50,06	3,02
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	39,7	12,7	1,11
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., масло раст., соль)	68	2,61	4,87	1,02	38,45	0,02	0,08	1,21	16,77	14,05	0,55
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
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
	Итого:		19,95	25,27	55,60	616,90	0,32	0,36	13,57	493,34	73,32	2,72
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
45/04	Салат из квашеной капусты (без лука)	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	6,84	63,01	4,31	0,00
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
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
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:		20,00	20,42	96,26	616,90	0,33	0,05	26,53	165,42	76,06	3,13
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
1/04.	Бутерброд с маслом	30/10.	3,27	9,61	13,15	157,00	0,12	0,03	0,06	39,7	12,7	1,11
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,10	0,00	22,0	4,8	1,00
302/04	Каша молочная "Геркулесовая" вязкая с маслом	200/5	8,6	10,1	38,4	285,93	0,11	0,04	1,20	251,3	22,2	0,00
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
	Итого:		20,11	25,86	75,85	616,90	0,36	0,30	13,24	465,00	55,71	2,58
День 8												
78/04.	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,10	0,00	36,62	18,40	1,09
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
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
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		19,37	19,21	74,24	558,13	0,34	0,34	13,94	365,00	63,00	3,56
День 9												
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., масло раст., соль)	68	2,61	4,87	1,02	38,45	0,02	0,08	1,21	16,77	14,05	0,55
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	19,50	8,00	0,90
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	19,60	150,00	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
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:		23,14	17,70	88,08	574,68	0,31	0,28	4,72	197,02	66,33	3,79
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
ТТК28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с маслом	180/5	9,43	20,03	30,82	341,28	0,24	0,04	3,02	80,10	45,15	1,45
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:		15,10	23,96	71,76	564,12	0,37	0,05	23,06	208,73	74,12	3,04
	Итого за 10 дней		202,06	207,42	829,42	5923,19	3,19	1,81	153,40	2837,21	656,35	31,27
	Средняя величина за 10 дней		20,21	20,74	82,94	592,32	0,32	0,18	15,34	283,72	65,63	3,13
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,0	1,0	4,0							

Примечание: 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. 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"
6. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

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