

«СОГЛАСОВАНО»

*Директор школы*

(руководитель организации)

*А.И. Черешков*

(ФИО)



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

*В.П. Гусева* В.П. Гусева



**Примерное двенадцатидневное меню**

**для организации одноразового горячего питания (завтраков) для обучающихся старших классов (с 12 лет и старше) малокомплектных общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима), обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**



«СОГЛАСОВАНО»

\_\_\_\_\_  
(руководитель организации)


\_\_\_\_\_  
(ФИО)

М.П.

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П.Гусева



**Примерное двенадцатидневное меню**

**для организации одноразового горячего питания (завтраков) для обучающихся старших классов (с 12 лет и старше)  
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 <sub>1</sub>	А	С	Са	Mg	Fe
<b>День 1</b>												
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	75	0,60	3,75	5,25	60,00	0,03	0,00	0,76	15,83	18,00	0,98
ТТК-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами	75/25	10,10	6,10	10,70	137,30	0,11	0,01	0,47	34,25	17,33	1,60
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,36	7,44	42,36	261,84	0,11	0,00	0,00	23,76	10,68	0,43
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
	<b>Итого:</b>		<b>21,32</b>	<b>18,72</b>	<b>83,79</b>	<b>590,48</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>1,77</b>	<b>161,44</b>	<b>59,01</b>	<b>3,71</b>
<b>День 2</b>												
ТТК357н	Салат "Капуста квашеная"	75	1,67	3,90	7,08	68,94	0,02	0,00	26,85	44,10	15,00	0,59
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
	<b>Итого:</b>		<b>15,44</b>	<b>16,16</b>	<b>59,60</b>	<b>516,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	<b>27,70</b>	<b>191,70</b>	<b>64,40</b>	<b>3,10</b>
<b>День 3</b>												
52/2011.	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,00	8,26	92,80	0,02	0,00	6,60	35,40	20,70	0,10
ТТК247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160	21,70	10,30	51,20	383,80	0,40	0,32	1,60	133,80	78,44	6,60
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
	<b>Итого:</b>		<b>25,91</b>	<b>16,48</b>	<b>82,54</b>	<b>581,84</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>8,24</b>	<b>185,55</b>	<b>107,74</b>	<b>6,98</b>
<b>День 4</b>												
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	100	3,50	4,00	8,00	70,00	0,07	0,00	7,17	27,90	18,50	1,30
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	180	3,84	8,16	26,28	196,80	0,19	0,11	13,08	57,96	19,56	1,48
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>20,31</b>	<b>18,74</b>	<b>71,43</b>	<b>524,50</b>	<b>0,42</b>	<b>0,36</b>	<b>26,00</b>	<b>335,18</b>	<b>55,82</b>	<b>3,71</b>
<b>День 5</b>												
	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
62/2011.	Салат из моркови с сахаром	75	0,90	0,08	8,60	61,40	0,05	0,00	2,50	19,40	27,00	0,50
302/2004.	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/3.	7,30	5,20	39,40	233,50	0,16	1,46	1,30	153,50	35,70	0,90
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



	<b>Итого:</b>		<b>13,10</b>	<b>16,14</b>	<b>76,40</b>	<b>530,20</b>	<b>0,42</b>	<b>1,14</b>	<b>15,40</b>	<b>349,10</b>	<b>89,67</b>	<b>3,21</b>
<b>День 6</b>												
43/04.	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,08	8,88	89,32	0,02	0,02	7,17	5,60	17,00	0,25
ТТК649к	Биточки "Рябушка"	2/50.	13,00	14,10	17,45	243,75	0,13	0,06	5,28	13,50	39,95	1,45
510/04	Каша пшенная вязкая	180	5,04	8,10	28,80	208,20	0,14	0,06	0,00	25,44	35,30	2,83
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,25</b>	<b>27,46</b>	<b>78,21</b>	<b>646,51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>12,49</b>	<b>115,89</b>	<b>100,85</b>	<b>4,81</b>
<b>День 7</b>												
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	75	0,60	3,75	5,25	60,00	0,03	0,00	0,76	15,83	18,00	0,98
392/2011.	Пельмени мясные отварные с маслом	200/3.	21,09	10,80	36,03	326,04	0,17	0,39	0,39	46,71	37,14	1,00
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>25,46</b>	<b>14,81</b>	<b>74,80</b>	<b>537,54</b>	<b>0,28</b>	<b>0,39</b>	<b>2,00</b>	<b>162,26</b>	<b>82,54</b>	<b>3,31</b>
<b>День 8</b>												
ТТК357н	Салат "Капуста квашеная"	75	1,67	3,90	7,08	68,94	0,02	0,00	26,85	44,10	15,00	0,59
ТТК101н	Котлеты "Любимые"	2/50.	14,17	12,08	12,98	217,98	0,02	0,03	0,38	16,84	18,62	1,05
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,36	7,44	42,36	261,84	0,11	0,00	0,00	23,76	10,68	0,43
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
	<b>Итого:</b>		<b>26,46</b>	<b>24,85</b>	<b>87,90</b>	<b>680,10</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>27,77</b>	<b>172,30</b>	<b>57,30</b>	<b>2,77</b>
<b>День 9</b>												
13/2010.	Салат из свежих огурцов	75	0,58	4,56	1,79	50,48	0,03	0,00	7,13	16,35	9,98	0,44
ТТК807к	Тефтели рыбо-крупяные с овощами с соусом томатным	50/50.	8,03	6,15	12,31	136,30	0,11	0,04	5,28	223,51	34,86	1,12
520/04	Пюре картофельное	180	3,84	8,16	26,28	196,80	0,19	0,11	13,08	57,96	19,56	1,48
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>15,38</b>	<b>19,05</b>	<b>73,88</b>	<b>528,92</b>	<b>0,40</b>	<b>0,15</b>	<b>28,32</b>	<b>317,37</b>	<b>69,96</b>	<b>3,38</b>
<b>День 10</b>												
62/2011.	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,11	11,47	81,87	0,07	0,00	3,33	25,87	36,00	0,70
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/3	6,42	16,02	12,87	149,54	0,03	0,00	0,10	296,73	32,84	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
	<b>Итого:</b>		<b>13,65</b>	<b>19,11</b>	<b>59,64</b>	<b>516,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>4,73</b>	<b>456,30</b>	<b>95,54</b>	<b>1,75</b>
<b>День 11</b>												



ТТК 996	Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., фасоль отварная, масло раст)	100	1,70	5,00	7,90	82,50	0,03	0,00	7,40	30,60	35,00	1,15
ТТК28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная"	200	10,44	17,67	34,19	337,64	0,27	0,03	3,36	87,78	50,00	2,13
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
	<b>Итого:</b>		<b>14,95</b>	<b>22,85</b>	<b>65,17</b>	<b>525,38</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>10,80</b>	<b>134,73</b>	<b>93,60</b>	<b>3,56</b>
<b>День 12</b>												
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	100	3,50	4,00	8,00	70,00	0,07	0,00	7,17	27,90	18,50	1,30
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
	<b>Итого:</b>		<b>21,03</b>	<b>19,68</b>	<b>91,99</b>	<b>615,20</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>10,51</b>	<b>155,01</b>	<b>47,62</b>	<b>2,93</b>
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>235,26</b>	<b>234,05</b>	<b>905,35</b>	<b>6794,27</b>	<b>3,91</b>	<b>2,93</b>	<b>175,73</b>	<b>2736,83</b>	<b>924,05</b>	<b>43,22</b>
	<b>Средняя величина за 12 дней</b>		<b>19,61</b>	<b>19,50</b>	<b>75,45</b>	<b>566,19</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>14,64</b>	<b>228,07</b>	<b>77,00</b>	<b>3,60</b>
	<b>Соотношение белков жиров и углеводов</b>		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>							

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"

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48