

№ по сб. рец., ТТК	Наименование блюда*	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	A	C	Ca	Mg	Fe
День 1												
43/04.	Салат из белокочанной капусты ¹	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
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
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 "Плодово-ягодный" из изюма ²	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
	Итого:		18,56	19,18	82,35	575,53	0,25	0,91	6,04	219,26	48,00	1,37
День 2												
	Десерт фруктовый "Яблоко" ³	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами	75/15	11,89	10,23	12,14	188,19	0,07	0,14	0,54	146,19	8,16	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
	Итого:		18,02	17,21	75,61	529,83	0,37	0,23	25,27	274,04	35,49	2,74
День 3												
62/2011	Салат из моркови с сахаром ¹	60	0,60	0,06	7,00	30,00	0,03	0,40	2,80	28,40	21,10	0,30
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
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
ТТК257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов ²	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:		19,25	17,12	67,00	498,20	0,37	0,79	3,49	135,29	67,12	2,48
День 4												
	Десерт фруктовый "Апельсин" ³	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
337/04	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,10	0,00	38,38	4,8	0,22
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	8,06	11,70	27,55	247,74	0,10	4,00	1,10	130,50	54,80	1,10
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
	Пряник	28	1,54	1,50	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00	3,00	0,00	2,00
	Итого:		17,88	17,98	83,16	563,82	0,25	4,10	20,64	210,90	76,87	3,80
День 5												
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-200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами	75/15	8,96	9,17	6,42	144,05	0,10	0,04	0,44	216,56	15,40	1,00
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
ТТК271н	Компот "Плодово-ягодный из свежих яблок" ²	200	0,16	0,00	19,00	78,38	0,01	0,02	4,00	6,68	3,20	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:		19,25	19,75	77,12	564,92	0,20	2,76	10,14	256,13	35,41	2,86
День 6												
ТТК357н	Салат "Капуста квашеная"	60	0,66	3,00	4,00	45,64	0,00	0,26	6,03	55,56	3,78	0,00
ТТК394к	Запеканка картофельная с мясом птицы с маслом	180/5.	9,59	10,60	14,07	190,04	0,03	4,20	4,71	109,04	41,72	3,10
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
	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	30	3,33	2,12	31,28	157,97	0,08	0,00	0,13	56,60	12,50	0,62

		18,41	17,65	83,75	567,49	0,17	4,66	11,97	317,50	72,70	4,08
День 7											
	Итого:										
ТТК490н	Десерт фруктовый "Яблоко" з	100	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
510/04	Коплеты "Челнинские" с овощами	75/15	10,50	9,40	167,40	0,09	0,01	1,90	74,84	22,90	1,10
ТТК268н	Каша гречневая вязкая	150	4,50	26,60	185,60	0,20	0,09	0,00	9,20	29,42	1,00
	Компот "Плодово-ягодный" из изюма ²	200	0,49	21,22	84,65	0,02	0,00	0,34	9,30	5,40	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,63	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	18,12	16,88	83,59	555,29	0,44	0,10	13,24	164,44	67,39	2,93
День 8											
43/04.	Салат из белокочанной капусты ¹	60	0,84	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	12,97	12,51	224,32	0,08	0,90	3,00	87,64	40,21	1,50
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Печенье сахарное	15	1,67	15,64	78,99	0,04	0,00	0,07	28,30	6,25	0,31
	Итого:	19,25	17,97	67,00	508,40	0,21	0,91	8,22	165,02	84,06	3,29
День 9											
ТТК49 Jн	Десерт фруктовый "Апельсин" з	100	0,39	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
520/04	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами	2/40/10	11,60	10,10	181,12	0,09	0,90	2,80	164,32	40,00	0,90
ТТК271н	Пюре картофельное	150	3,20	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
	Компот "Плодово-ягодный из свежих яблок ²	200	0,16	19,00	78,38	0,01	0,02	4,00	6,68	3,20	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,63	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	17,98	17,46	80,02	550,84	0,35	1,01	37,20	253,07	72,37	3,40
День 10											
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.) ¹	60	0,60	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78
ТТК652к	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	6,77	7,33	132,45	0,05	0,02	3,63	73,22	17,03	0,74
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,63	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	15,60	17,23	80,93	537,99	0,25	0,02	10,76	129,31	42,59	2,22
День 11											
337/04	Десерт фруктовый "Яблоко" з	100	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
ТТК360н	Яйно вареное	1 шт.	5,1	0,3	63,0	0,03	0,10	0,00	38,38	4,8	0,22
ТТК-198н	Каша молочная мультизлаковая с маслом	180/5	6,77	23,70	225,92	0,03	0,82	4,60	177,40	25,80	1,51
	Какао с молоком полусладкое	200	3,40	17,00	106,70	0,04	0,40	1,30	122,60	22,50	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,63	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	17,88	19,14	67,35	513,26	0,23	1,32	16,90	409,48	62,77	2,81
День 12											
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) ¹	60	0,48	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	14,42	31,80	320,51	0,15	0,00	1,37	73,60	33,50	0,90
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Пряник	28	1,54	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00	3,00	0,00	2,00
	Итого:	19,25	19,75	80,61	579,59	0,26	0,00	2,02	105,61	56,50	3,96
	Итого за 12 дней	219,45	217,32	928,49	6545,16	3,35	16,82	165,89	2640,05	721,27	35,94

Средняя величина за 12 дней	18,29	18,11	77,37	545,43	0,28	1,40	13,82	220,00	60,11	3,00
Соотношение белков жиров и углеводов	1,00	1,00	4,00							

Примечание:

- 1 - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
- 2 - Допускается заменять на любые другие виды сухофруктов, замороженные или свежие ягоды и плоды.
- 3 - Допускается заменять на другие виды фруктов.

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. 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. Москва
3. Технико-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.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48