

«СОГЛАСОВАНО»

*Руководитель организации*



Утверждаю:

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



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

№ сб. рек., ТТК	Наименование блюд*	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub> , мг экв.	А, рет. экв.	С, мг	Са	Mg	Fe
<b>День 1</b>												
ТТК473	Салат "Зайка" (капуста св., морковь св., яблоки св., масло раст.)	60	1,00	3,10	6,65	58,40	0,01	16,00	9,60	30,10	11,60	0,57
ТТК358н	Колбасные изделия отварные (соенски, сардельки, колбаса) с овощами	75/15	9,30	9,75	2,20	133,75	0,07	90,00	1,40	175,70	19,30	0,30
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	9,00	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>537</b>	<b>17,73</b>	<b>19,83</b>	<b>68,95</b>	<b>523,09</b>	<b>0,35</b>	<b>115,00</b>	<b>13,83</b>	<b>234,55</b>	<b>65,88</b>	<b>2,21</b>
<b>День 2</b>												
	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
ТТК490н	Котлеты "Челнинские" с овощами	75/15	10,50	9,90	9,40	167,40	0,09	1,00	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 "Плодово-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>570</b>	<b>19,32</b>	<b>16,28</b>	<b>93,12</b>	<b>588,94</b>	<b>0,30</b>	<b>1,00</b>	<b>21,55</b>	<b>136,61</b>	<b>49,47</b>	<b>2,36</b>
<b>День 3</b>												
ТТК130	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
ТТК992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	10,07	13,30	3,30	197,60	0,10	16,00	1,01	23,70	23,70	2,01
ТТК446	Пиоре из бобовых "Янтарное"	150	6,90	6,80	28,60	203,15	0,00	270,00	0,00	0,67	0,07	0,01
ТТК253н	Чай "Витаминный" полуслаский	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>540</b>	<b>21,34</b>	<b>22,76</b>	<b>70,22</b>	<b>594,25</b>	<b>0,22</b>	<b>286,00</b>	<b>6,16</b>	<b>86,83</b>	<b>62,27</b>	<b>4,13</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
7/10	Сыр порциями	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК865	Пудинг "Творожный" со ступенным молоком <sup>4</sup>	150/50	18,10	17,40	33,05	361,20	0,14	380,00	0,57	420,00	27,90	1,50
ТТК839к	Напиток из шикория с молоком	200	2,20	1,75	16,10	88,50	0,00	20,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>25,53</b>	<b>22,33</b>	<b>75,52</b>	<b>604,74</b>	<b>0,33</b>	<b>400,00</b>	<b>12,67</b>	<b>636,06</b>	<b>65,57</b>	<b>2,37</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	40,00	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	120,00	6,90	35,70	21,18	2,37
ТТК437	Чай полуслаский с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	1,00	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>555</b>	<b>17,33</b>	<b>17,35</b>	<b>76,32</b>	<b>571,43</b>	<b>0,41</b>	<b>161,00</b>	<b>10,31</b>	<b>180,00</b>	<b>61,53</b>	<b>3,68</b>
<b>День 6</b>												
ТТК390	Салат "Веснушка" (картофель отв., морковь отв., кукуруза консер., огурцы консер., масло раст.) <sup>1</sup>	60	1,30	6,05	5,40	81,20	0,05	36,00	7,90	20,60	14,60	0,50
ТТК51н	Зразы из минтая с сыром с овощами	75/15	10,50	10,00	8,80	173,00	0,12	80,00	1,46	141,00	20,30	0,84
510/2004	Каша рисовая вязкая	150	2,37	4,70	23,50	145,70	0,10	27,00	0,00	14,60	28,30	0,70
ТТК356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти <sup>2</sup>	200	0,10	0,07	16,90	65,70	0,01	20,00	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>	530	16,90	21,00	72,90	550,94	0,34	163,00	11,36	189,60	68,90	2,51
День 7												
43/04.	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup>	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	1,00	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК202н	Шницель "Крестянский" с овощами	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	2,00	0,43	30,83	15,60	0,89
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	9,00	0,00	9,20	29,42	1,00
ТТК272н	Кисель из концентрата полуслизкий	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>	530	17,24	16,09	79,33	534,21	0,33	12,00	4,85	56,12	59,58	2,33
День 8												
	Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>2</sup>	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр порциями	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК360н	Каша молочная мультизлаковая с маслом	200/5	6,80	8,10	26,30	205,30	0,03	92,00	5,15	256,04	28,70	1,71
ТТК253н	Чай "Витаминный" полуслизкий	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 ступенкой	63	4,20	9,52	21,00	186,46	0,05	18,00	0,37	148,60	17,30	0,43
	<b>Итого:</b>	608	17,37	20,88	88,89	612,96	0,29	110,00	17,37	570,12	96,37	3,98
День 9												
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 тушенная в соусе	50/50	11,34	10,08	10,32	177,36	0,07	30,00	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>	540	20,24	19,46	89,34	613,55	0,26	30,00	1,60	134,20	40,90	2,60
День 10												
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-крупажные из минтая с овощами	2/40/10	11,60	10,48	10,10	181,12	0,09	90,00	2,80	164,32	40,00	0,90
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	9,00	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>	537	18,33	21,06	70,30	544,46	0,34	99,00	22,23	253,29	74,40	3,25
День 11												
	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
ТТК1021	Плов из говядины	50/200	11,64	15,80	51,30	425,90	0,03	300,00	4,50	50,00	23,88	2,00
ТТК294н	Огуры 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>	620	15,14	16,02	86,10	578,74	0,15	300,00	28,04	98,22	46,75	2,72
День 12												
ТТК359н	Вяленет из овощей (картофель отв., свекла отв., морковь отв., огурцы сол., лук репч., масло раст.) <sup>1</sup>	60	1,12	4,26	4,68	61,44	0,03	18,00	11,00	23,00	16,26	0,72
440/2010	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	19,00	11,20	32,40	316,63	0,15	0,00	0,40	22,00	33,50	0,90
ТТК475	Чай полуслизкий	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
	<b>Итого:</b>	503	24,47	17,14	81,69	589,15	0,27	18,00	11,44	64,35	58,36	3,90

Итого за 12 дней		230,94	230,20	952,68	6906,46	3,59	1695,00	161,41	2639,95	749,98	36,04
Средняя величина за 12 дней		19,25	19,18	79,39	575,54	0,30	141,25	13,45	220,00	62,50	3,00
Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00							

Примечание:

1. С 1 марта заменяется на салат из овощей 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.
  4. Допускается замена на блюдо из мяса, рыбы или птицы
- 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. Лапшиной, 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. \* 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