

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Ирина Мусина



"СОГЛАСОВАНО"  
№ образовательной организации



**Примерное двенадцатидневное меню  
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов  
на 2024-2025 учебный год,  
общеобразовательных учреждений г.Набережные Челны**

№ НД	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции*, г.	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Ca	Mg	Fe	
<b>1 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
20/2010	Салат из белокочанной капусты <sup>1</sup>	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,02	6,10	25,45	9,92	0,33	
ТТК202н	Коплеты "Крестьянские" с овощами припущенными <sup>2</sup>	75/15	12,23	12,14	12,21	207,02	0,09	2,78	151,43	12,90	1,90	
510/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,00	16,94	28,25	0,26	
ТТК261	Напиток "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,00	5,13	7,38	3,49	0,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48	
	<b>Итого:</b>		<b>20,21</b>	<b>19,89</b>	<b>73,65</b>	<b>554,46</b>	<b>0,32</b>	<b>14,01</b>	<b>209,00</b>	<b>65,06</b>	<b>3,15</b>	
<b>2 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00	
7/10	Сыр порционные	10	2,94	2,83	0,00	37,28	0,00	0,08	82,61	6,00	0,08	
ТТК270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	180/3	7,50	10,54	38,98	280,68	0,20	1,14	121,38	31,81	0,59	
ТТК253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	0,00	
	Печенье сахарное <sup>4</sup>	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48	
	<b>Итого:</b>		<b>14,72</b>	<b>15,01</b>	<b>82,24</b>	<b>523,03</b>	<b>0,32</b>	<b>13,83</b>	<b>259,10</b>	<b>65,63</b>	<b>3,15</b>	
<b>3 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
ТТК66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст., сахар)	60	0,58	5,60	7,87	84,25	0,03	3,70	13,56	15,01	0,62	
ТТК230н	Мякоть пшны "Лакомый кусочек" с овощами припущенными <sup>2</sup>	80/10	11,48	8,64	1,13	128,20	0,12	7,55	163,43	25,39	1,35	
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,00	15,96	8,52	0,00	
ТТК258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,15	8,25	4,80	0,41	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48	
	<b>Итого:</b>		<b>20,21</b>	<b>18,96</b>	<b>79,83</b>	<b>570,76</b>	<b>0,29</b>	<b>11,40</b>	<b>209,00</b>	<b>64,22</b>	<b>2,86</b>	
<b>4 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00	
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами припущенными <sup>2</sup>	2/40/10	11,43	9,37	17,68	200,77	0,02	3,21	132,72	2,62	0,15	
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,00	43,63	21,02	0,52	
686/04	Чай с лимонном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	2,54	8,15	5,36	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48	
	<b>Итого:</b>		<b>17,69</b>	<b>15,01</b>	<b>78,99</b>	<b>521,82</b>	<b>0,26</b>	<b>15,75</b>	<b>209,00</b>	<b>47,50</b>	<b>3,15</b>	
<b>5 день</b>												
<b>Завтрак</b>												

14/10	Салат из свежих помидоров <sup>1</sup>	60	0,42	3,63	2,95	46,14	0,01	7,40	10,01	6,90	0,26
ТТК398н	Плов "Азиатский"	40/160	16,48	11,09	41,26	330,77	0,26	3,90	180,16	37,26	1,36
ТТК81н	Огурец соленый порционный	10	0,53	0,00	0,13	2,63	0,00	0,56	2,78	1,11	0,13
ТТК257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	8,25	1,46	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>20,21</b>	<b>15,01</b>	<b>78,68</b>	<b>530,65</b>	<b>0,32</b>	<b>11,89</b>	<b>209,00</b>	<b>57,23</b>	<b>2,28</b>
	<b>6 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
392/11	Пельмени мясные отварные с маслом	180/3	15,01	19,10	31,68	358,66	0,17	1,93	155,37	37,31	0,67
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,00	0,10	4,95	4,40	0,00
	Печенье сахарное <sup>4</sup>	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>19,33</b>	<b>20,74</b>	<b>74,21</b>	<b>561,00</b>	<b>0,29</b>	<b>12,09</b>	<b>209,35</b>	<b>65,63</b>	<b>3,15</b>
	<b>7 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
ТТК473	Салат "Зайка" <sup>1</sup> (капуста св., морковь св., яблоки, масло раст., соль)	60	0,80	3,08	6,10	55,34	0,02	10,90	22,59	9,21	0,48
ТТК358н	Колбасные изделия отварные с овощами припущенными <sup>2</sup>	75/15	9,64	12,32	3,12	161,94	0,05	0,30	172,17	16,63	1,15
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,31	4,13	22,97	138,28	0,11	0,00	152,26	27,98	0,70
ТТК356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,20	0,23	0,15	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>15,04</b>	<b>19,81</b>	<b>63,76</b>	<b>493,48</b>	<b>0,23</b>	<b>11,40</b>	<b>218,05</b>	<b>64,47</b>	<b>2,83</b>
	<b>8 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
437/04	Гуляш	50/50	12,01	11,52	3,58	166,04	0,10	2,44	178,27	24,38	0,67
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,37	36,54	206,89	0,09	0,00	15,96	8,52	0,00
ТТК253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,16	0,05	5,79	24,23	0,00	2,55	6,08	3,90	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>20,21</b>	<b>16,61</b>	<b>69,82</b>	<b>509,55</b>	<b>0,27</b>	<b>14,99</b>	<b>224,81</b>	<b>55,30</b>	<b>3,15</b>
	<b>9 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
13/10	Салат из свежих огурцов <sup>1</sup>	60	3,10	3,65	1,45	51,10	0,02	7,41	13,37	8,14	0,35
ТТК201н	Комлеты "Любимые" с овощами припущенными <sup>2</sup>	75/15	9,94	10,65	10,56	177,80	0,09	3,84	135,95	21,17	1,31
520/04	Пюре картофельное	150	3,31	4,91	22,12	145,93	0,16	0,00	43,63	21,02	0,52
ТТК258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урюка	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,15	8,25	4,80	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>19,14</b>	<b>19,56</b>	<b>68,42</b>	<b>526,25</b>	<b>0,32</b>	<b>11,40</b>	<b>209,00</b>	<b>65,63</b>	<b>3,07</b>
	<b>10 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК521н	Запеканка из творога "Ягодка" со ступенным молоком	150/20	15,82	14,82	35,19	337,42	0,13	1,46	231,57	36,35	0,67
686/04	Чай с лимоном	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	2,54	8,15	5,36	0,00
	Печенье сахарное <sup>4</sup>	13	1,44	0,92	13,56	68,45	0,04	0,06	24,53	5,42	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>20,21</b>	<b>16,47</b>	<b>87,94</b>	<b>580,99</b>	<b>0,25</b>	<b>14,06</b>	<b>288,75</b>	<b>65,63</b>	<b>3,15</b>
	<b>11 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
62/11	Салат из моркови с сахаром <sup>1</sup>	60	0,75	0,06	6,97	31,39	0,03	6,12	15,55	10,00	0,40
ТТК53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	9,51	6,19	3,68	108,47	0,08	4,45	88,72	18,00	0,56
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,75	24,86	160,80	0,12	0,00	9,65	14,13	1,16
ТТК343н	Кофейный напиток полусладкий	200	3,02	5,22	15,90	122,65	0,04	0,83	93,98	13,00	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>20,21</b>	<b>16,49</b>	<b>66,32</b>	<b>494,50</b>	<b>0,32</b>	<b>11,40</b>	<b>215,70</b>	<b>65,63</b>	<b>2,91</b>

12 день											
Завтрак											
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,00	41,20	0,03	10,00	16,70	8,00	2,00
ТТК84н	Котлеты "Татарские" с овощами припущенными <sup>2</sup>	75/15	9,30	15,04	9,30	209,76	0,07	2,88	111,77	17,76	0,67
ТТК446	Шоре из бобовых "Янтарное"	150	8,03	4,98	37,41	226,58	0,17	0,00	67,78	24,97	0,00
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,20	0,05	5,06	21,50	0,00	0,10	4,95	4,40	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	7,80	10,50	0,48
	<b>Итого:</b>		<b>20,21</b>	<b>20,74</b>	<b>75,68</b>	<b>570,23</b>	<b>0,32</b>	<b>12,98</b>	<b>209,00</b>	<b>65,63</b>	<b>3,15</b>
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>227,39</b>	<b>214,30</b>	<b>899,54</b>	<b>6436,72</b>	<b>3,51</b>	<b>155,20</b>	<b>2669,76</b>	<b>747,56</b>	<b>36,00</b>
	<b>Средняя величина за 12 дней</b>		<b>18,95</b>	<b>17,86</b>	<b>74,96</b>	<b>536,39</b>	<b>0,29</b>	<b>12,93</b>	<b>222,48</b>	<b>62,30</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:

1 - может заменяться на другие салаты или овощи порционные  
 2 - овощи припущенные (огурцы соленые, или огурцы консервированные, или горошек зеленый консервированный, или кукуруза консервированная,

или морковь, или капуста цветная быстрозамороженная, или капуста брокколи быстрозамороженная, или фасоль стручковая резаная I класс

быстрозамороженная, или смеси овощей быстрозамороженные промышленного производства)

3- может заменяться на другие виды фруктов (апельсин, мандарин, банан и др.)

4- кондитерское изделие в ассортименте (печенье сахарное, пряник, мармелад, зефир и др.)

\*- допускается изменение массы порции блюда в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

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. Лапиной, 2004 г. Москва

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур. Блюды и кулинарные изделия 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