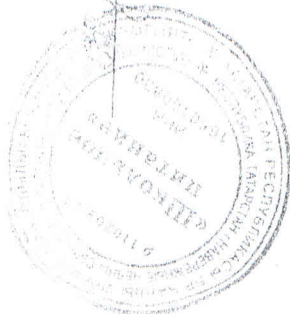


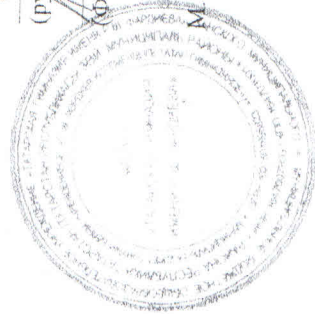
УТВЕ. ЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

В. П. Гусева



«ОО «ЛАСОВАЮ»

(руководитель организации)



Примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год (сезон осень-зима),
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г. Набережные Челны

№ по сб. реп., ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B ₁	A	C	Ca	Mg	Fe
День 1												
ТТК-65	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
	Морковь тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,90	30,00	0,02	0,00	4,45	15,66	21,90	0,41
ТТК 84н	Котлеты "Гатарские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	10,50	9,78	9,42	167,98	0,11	0,02	4,20	18,90	36,20	1,55
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
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:		21,05	17,47	87,82	589,52	0,33	0,03	28,69	164,63	88,67	3,22
День 2												
45/04	Салат из квашеной капусты	60	0,66	3,00	4,80	48,84	0,00	0,02	14,46	55,56	3,78	0,00
ТТК 338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	10,00	12,00	19,00	244,00	0,13	0,06	0,00	49,32	22,00	1,18
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:		15,97	17,33	77,50	558,13	0,25	0,12	14,53	253,23	57,38	2,46
День 3												
35/10	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,60	3,10	10,70	73,19	0,01	0,00	5,58	17,36	10,24	0,90
ТТК247н	Гречка с говяжьей "Батыр"	50/150	22,32	17,51	39,89	406,43	0,16	0,09	1,18	147,68	37,99	1,52
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:		26,69	20,87	84,11	616,88	0,25	0,19	7,51	210,76	75,63	3,75
День 4												
ТТК-130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78
ТТК 730к	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	189,60	12,20	1,19
520/04	Шоуре 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
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		18,77	17,05	82,62	558,48	0,41	0,34	22,11	308,15	52,66	3,91
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
7/10	Сыр порционнo	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	1,00	59,76	17,50	0,24
ТТК 991	Грудинг из творога "М рошка" со сгущ. молоком	150/30	12,62	17,57	40,05	368,81	0,09	0,00	2,28	428,22	29,20	1,84
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	6,04	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:		18,03	20,75	71,20	566,40	0,29	0,00	13,32	564,33	60,77	2,63

День 6

	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь, св., яблоки, масло раст.)	60	0,48	3,00	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	19,00	11,20	32,40	316,63	0,15	0,00	0,40	22,00	33,50	0,90
ТТК255н	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:		23,64	14,46	80,84	558,13	0,28	0,00	21,36	103,05	83,97	3,21

День 7

43/04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК85н	Биточки "Ябушка" с овощами (фасоль стручковая)	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
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:		20,15	21,24	77,39	586,11	0,31	0,05	8,62	124,98	58,88	2,45

День 8

13/2010	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,00	5,70	13,08	7,98	0,35
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морзяка" с овощами (горошек зеленый консервированный)	75/15	11,89	4,89	12,14	140,11	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
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78	0,05	0,00	0,08	33,96	7,50	0,37
	Итого:		20,48	16,79	87,74	584,61	0,36	0,23	20,05	261,08	45,50	3,19

День 9

39/10	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,70	5,20	8,63	84,13	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
ТТК 270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,43	9,67	12,89	164,50	0,03	0,00	0,10	257,00	32,90	0,24
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,40	2,80	17,00	106,70	0,04	0,40	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
ТТК-235н	Блишечки с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,05	132,0	23,0	1,00
	Итого:		15,66	19,30	87,44	586,20	0,20	0,45	2,04	535,36	77,90	2,83

День 10

ТТК 996	Десерт фруктовый (Яблоко)	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
	Салат «Бобовое зернышко» (свекла отв., зсл. гор. шпек, масло раст)	60	1,02	3,00	4,74	49,50	0,02	0,00	4,44	18,36	21,0	0,69
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
216/2004.	Картофель тушеный	150	2,80	10,10	24,30	206,60	0,17	0,19	3,44	28,10	3,63	1,38
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
	Итого:		17,71	22,34	71,11	563,98	0,35	0,26	19,30	139,49	54,90	3,51
	Итого за 10 дней		198,15	187,60	807,77	5768,44	3,03	1,67	157,52	2665,06	656,26	31,15
	Средняя величина за 10 дней		19,82	18,76	80,78	576,84	0,30	0,17	15,75	266,51	65,63	3,12
	Соотношение белков жиров и углеводов		1	1	4							

Примечание: 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. 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. 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