

(руководитель организации)

(руководитель организации)

Общественная

УКОНА № 53

100

M. P.

Генеральный директор

000 "Школьное питание"

В.П. Гусева



Примерное двенадцатидневное меню
для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов
общеобразовательных учреждений на 2022-2023 учебный год,
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны

№ по сб. рек., ТТК	Наименование блюд*	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 белокачанной 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
ТТК356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти ²	200	0,10	0,07	16,90	65,70	0,01	0,20	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
	Итого:		18,17	19,25	78,03	556,58	0,24	1,11	7,70		212,26	44,10		1,28
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	Копченые 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
7/10	Сыр порционными	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00		59,76	17,50		0,24
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
ТТК839к	Напиток из шикоры 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
	Пряник	28	1,54	1,50	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00		3,00	0,00		2,00
	Итого:		17,42	18,13	94,20	606,82	0,27	4,20	21,70		312,23	95,67		3,90
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 "Ягдарное"	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														
ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) ¹	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61		12,66	14,40		0,78
ТТК98н	Запеканка из творога "Гулливер" с повидлом ⁴	150/30	16,10	17,00	27,60	327,80	0,03	4,20	4,71		109,04	41,72		3,10
ТТК475	Чай полушадский	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
	Печенье сахарное	30	3,33	2,12	31,28	157,97	0,08	0,00	0,13		56,60	12,50		0,62

Итого:		22,72	22,30	86,16	639,01	0,20	4,20	5,49	194,65	77,22	4,78
День 7											
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
ТТК490н Котлеты "Челнинские" с овощами	75/15	10,50	9,90	9,40	167,40	0,09	0,01	1,90	74,84	22,90	1,10
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
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:		18,12	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	3,05	5,33	53,59	0,01	0,01	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК417 Плов "Золотой петушок"	50/150	12,97	13,60	12,51	224,32	0,08	0,90	3,00	87,64	40,21	1,50
ТТК253н Чай "Вегетарианский" 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
Печенье сахарное	15	1,67	1,06	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											
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
ТТК491н Полонки рубо-крупные из мятая с овощами	240/10	11,60	10,48	10,10	181,12	0,09	0,90	2,80	164,32	40,00	0,90
520/04 Шнур картофельный	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	0,09	10,90	48,30	16,30	1,23
ТТК356н Компот "Плодово-ягодный" ассорти 2	200	0,10	0,07	16,90	65,70	0,01	0,20	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
Итого:		17,92	17,53	77,92	538,16	0,35	1,19	35,20	248,69	70,67	2,80
День 10											
ТТК130 Салат "Метелка" капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.) 1	60	0,60	2,40	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	8,45	7,33	132,45	0,05	0,02	3,63	73,22	17,03	0,74
516/04 Макароны изделия отварные	150	5,30	6,20	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	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:		15,60	17,23	80,93	537,99	0,25	0,02	10,76	129,31	42,59	2,22
День 11											
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
7/10 Сыр порцирами	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК360н Капа молочная мультислойная с маслом	180/5	6,77	11,56	23,70	225,92	0,03	0,82	4,60	177,40	25,80	1,51
ТТК198н 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
Итого:		15,40	17,54	67,07	487,66	0,26	1,22	16,90	430,86	75,47	2,83
День 12											
ТТК456 Салат из моркови с курагой 1	60	1,00	5,00	14,50	96,25	0,05	0,02	4,30	24,12	12,70	0,36
440/2010 Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	15,08	16,60	31,80	426,10	0,15	0,00	1,37	73,60	33,50	0,90
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
Праник	28	1,54	1,50	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00	3,00	0,00	2,00
Итого:		20,43	23,28	90,91	733,43	0,29	0,02	5,71	117,07	54,80	3,54
Итого за 12 дней		221,55	224,19	945,54	6756,29	3,45	16,76	163,82	2639,99	749,99	35,65

Средняя величина за 12 дней		18,46	18,68	78,80	563,02	0,29	1,40	13,65	220,00	62,50	2,97
Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00							

Примечание:

- 1 - С 1 марта заменяется на салат из овошей урожая прошлого года, в которых овоши 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. Лашиной, 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. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
 - 4.* С 1 марта блюда из овошей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овоши 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