

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина



"СОГЛАСОВАНО"

Директор

ГБОУ "Набережночелнинская школа "Омет" №86
для детей с ограниченными возможностями здоровья"

Р.Н. Абайдулин



Примерное 10-дневное меню рационов питания для учащихся с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

ГБОУ "Набережночелнинская школа "Омет" №86 для детей с ограниченными возможностями здоровья" на 2024 год (2-х разовое)

№ рецептуры, ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.*		Пищевые вещества, г/100г						Энерг. ценность, ккал	
		Младшие	Старшие	Белки		Жиры		Углеводы		Младшие	Старшие
				Младшие	Старшие	Младшие	Старшие	Младшие	Старшие		
1 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	200	180	0,8	0,72	0,8	0,72	18	16,2	82,4	74,16
3/04.	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/15	6,8	6,8	11,68	11,68	15,05	15,05	192,51	192,51
ТТК-360н	Каша молочная мультизлаковая (вязкая) с маслом	200/5	200/5	6,78	6,78	8,1	8,1	26,28	26,28	205,13	205,13
ТТК-839к	Напиток из цикория с молоком	200	200	2,16	2,16	1,75	1,75	16,22	16,22	89,27	89,27
	Итого			16,54	16,46	22,33	22,25	75,55	73,75	569,31	561,07
Обед											
ТТК473	Салат " Зайка"	75	100	0,83	1,11	3,93	5,23	7,83	10,44	69,98	93,31
139/04.	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	250/15	250/15	11,87	11,87	7,36	7,36	17,61	17,61	184,2	184,2
375/96	Бефстроганов	50/50	50/50	15,55	15,55	16,08	16,08	5,9	5,9	230,52	230,52
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	36,54	43,85	206,89	248,26
ТТК№258н	Напиток "Фруктово-ягодный" из изюма с печеньем	215	215	2,53	2,53	5,36	5,36	36,64	36,64	204,87	204,87
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			40,5	41,9	37,8	40,0	135,7	145,6	1044,7	1109,4
	Итого за день			57,06	58,33	60,11	62,20	211,22	219,34	1614,02	1670,48
2 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	150	1,8	1,35	0,00	0,00	16,8	12,6	74,4	55,8
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	200/5	17,32	19,28	22,99	27,9	2,6	2,94	286,62	339,95
686/04	Чай с лимоном с мармеладом	200/7/16	200/7/16	0,27	0,27	0,06	0,06	27,66	27,66	112,26	112,26
	Итого			21,77	23,28	30,57	35,48	62,11	58,25	610,68	645,41
Обед											
ТТК №136	Салат " Аппетитный"	75	100	5,4	7,2	7,19	9,59	7,33	9,78	115,65	154,2
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,21	7,21	9,37	9,37	13,87	13,87	168,68	168,68
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	50/150	21,48	21,48	13,93	13,93	40,63	40,63	373,86	373,86
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,02	0,02	19,43	19,43	79,92	79,92
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			39,0	40,8	31,2	33,6	112,4	114,9	886,4	924,9
	Итого за день			60,74	64,05	61,76	69,07	174,52	173,11	1497,04	1570,32
3 день											
Завтрак											
3/04.	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,8	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	192,51	210,88
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44
161/04	Суп молочный с крупой "Геркулес"	250	250	5,37	5,37	5,48	5,48	16,52	16,52	136,84	136,84
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	200	3,39	3,39	2,8	2,8	16,98	16,98	106,66	106,66

Обед											
ТТК-359н	Винегрет из овощей ¹	75	100	1,44	1,92	5,33	7,11	6,28	8,37	78,84	105,12
134/04	Суп крестьянский с крупой с мякотью птицы со сметаной	250/15/10	250/15/10	8,19	8,19	9,39	9,39	10,04	10,04	157,45	157,45
ТТК 491н	Палочки рыбо-крупяные из минтая с овощами (кукур.кон)	2/40/10	2/40/20	0,00	0,00	4	4	0,00	0,00	35,96	35,96
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	4,6	5,52	15,04	18,05	114,76	137,71
ТТК-271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок с пряником	200/38	200/38	2,01	2,01	1,25	1,25	48,58	48,58	213,56	213,56
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			19,3	20,5	25,3	28,0	111,1	116,2	748,8	798,1
	Итого за день			40,41	43,03	50,25	54,33	159,64	164,74	1252,27	1319,87
4 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	200	180	0,8	0,72	0,8	0,72	18	16,2	82,4	74,16
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
ТТК341к	Запеканка из творога "Сладкоежка" со сгущен.молоком	150/30	150/50	30,56	32	15,23	16,93	55,42	66,52	480,96	546,42
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	5,06	5,06	21,5	21,5
	Итого			33,9	35,3	23,6	25,2	93,5	102,8	722,3	779,5
Обед											
31/10	Салат из свеклы с сыром ¹	75	100	4,56	6,08	6,95	9,26	7,27	9,7	109,84	146,46
131/96	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	250/25	6,27	6,27	4,36	4,36	14,12	14,12	120,81	120,81
ТТК-84н	Котлеты "Татарские" с овощами (мекс. смесь)	75/15	75/25	12,48	12,74	17,12	17,15	10,65	11,56	246,64	251,52
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4,65	5,57	4,75	5,7	24,86	29,83	160,8	192,97
ТТК-265н	Компот "Плодово-ягодный" из красной смородины	200	200	0,12	0,12	0,04	0,04	16,55	16,55	67,06	67,06
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			32,5	35,2	33,9	37,2	104,6	112,9	853,4	927,1
	Итого за день			66,40	70,46	57,50	62,41	198,13	215,74	1575,66	1706,55
5 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	150	1,8	1,35	0,00	0,00	16,8	12,6	74,4	55,8
3/04.	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/15	6,8	6,8	11,68	11,68	15,05	15,05	192,51	192,51
ТТК 270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/3	200/5	7,15	7,17	5,59	7,04	43,21	43,24	251,73	264,97
ТТК-519н	Напиток "Осенний"	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	9,98	39,92	39,92
	Итого			15,75	15,32	17,27	18,72	85,04	80,87	558,56	553,20
Обед											
13/10	Салат из св.огурцов ¹	75	100	0,58	0,78	4,57	6,09	1,82	2,42	50,71	67,61
148/2004	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	250/25	250/25	12,51	12,51	11,11	11,11	13,96	13,96	205,85	205,85
ТТК-993	Жаркое "По-деревенски"	50/150	50/150	18,99	18,99	16,03	16,03	18,67	18,67	294,94	294,94
ТТК№356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти с пряником	200/35	200/35	0,00	0,00	0,00	0,00	14,97	14,97	59,88	59,88
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			36,5	36,7	32,4	33,9	80,6	81,2	759,6	776,5
	Итого в день			52,21	51,98	49,66	52,63	165,61	162,04	1318,19	1329,73
6 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	200	180	0,8	0,72	0,8	0,72	18	16,2	82,4	74,16
3/04.	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/15	6,8	6,8	11,68	11,68	15,05	15,05	192,51	192,51
302/04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	200/5	7,32	7,34	5,21	6,66	39,7	39,73	235,01	248,25
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	200	200	3,39	3,39	2,8	2,8	16,98	16,98	106,66	106,66
	Итого			18,31	18,25	20,49	21,86	89,73	87,96	616,58	621,58
Обед											
ТТК-390	Салат "Веснушка" ¹	75	100	1,66	2,21	7,56	10,08	7,29	9,72	103,81	138,42
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мякотью птицы	250/15	250/15	11,87	11,87	7,36	7,36	17,61	17,61	184,2	184,2
ТТК №-992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	50/50	16,15	16,15	13,29	13,29	3,84	3,84	199,52	199,52
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	36,54	43,85	206,89	248,26

ТТК№258к	Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка с печеньем	200/18	200/18	2,7	2,7	5,72	5,72	27,26	27,26	171,36	171,36
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			42,1	43,7	39,0	42,4	123,7	133,4	1014,0	1090,0
	Итого в день			60,43	61,99	59,47	64,23	213,42	221,39	1630,61	1711,59
7 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	150	1,8	1,35	0,00	0,00	16,8	12,6	74,4	55,8
3/04.	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/15	6,8	6,8	11,68	11,68	15,05	15,05	192,51	192,51
ТТК - 341к	Творожник "Зебра" со сгущённым молоком	150/30	150/50	5,93	7,38	8,05	9,75	38,9	50	251,78	317,24
ТТК-475	Чай полусладкий	200	200	0,2	0,2	0,05	0,05	5,06	5,06	21,5	21,5
	Итого			14,7	15,7	19,8	21,5	75,8	82,7	540,2	587,1
Обед											
612/04	Маринад овощной с томатом ¹	75	100	0,96	1,28	7,56	10,08	6,75	9	98,87	131,83
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,21	7,21	9,37	9,37	13,87	13,87	168,68	168,68
ТТК-89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (кукур.конс.)	75/15	75/25	14,06	14,4	7,37	7,37	9,03	10,87	158,7	167,39
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	4,6	5,52	15,04	18,05	114,76	137,71
ТТК-271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок	200	200	0,18	0,18	0,18	0,18	19,06	19,06	78,58	78,58
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			30,1	31,4	29,8	33,2	94,9	102,0	767,8	832,4
	Итого за день			44,8	47,2	49,5	54,7	170,7	184,7	1308,0	1419,5
8 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	200	180	0,8	0,72	0,8	0,72	18	16,2	82,4	74,16
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,38	2,38	7,52	7,52	15,05	15,05	137,4	137,4
342/2004	Омлет с сыром с маслом	200/3	200/5	25,33	25,35	31,63	33,08	2,66	2,69	396,67	409,91
686/04	Чай с лимоном с мармеладом	200/7/16	200/7/16	0,27	0,27	0,06	0,06	27,66	27,66	112,26	112,26
	Итого			28,78	28,72	40,01	41,38	63,37	61,60	728,73	733,73
Обед											
ТТК 994	Салат "Пёстрый" ¹	75	100	2,89	3,85	3,32	4,43	12,49	16,65	91,44	121,92
124/04.	Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью птицы со сметаной	250/15/10	250/15/10	8,24	8,24	8,57	8,57	8,64	8,64	144,64	144,64
ТТК№-202н	Котлеты "Крестьянские" с овощами (фасоль стр.)	75/15	75/25	11,16	11,16	12,43	12,44	9,3	9,3	193,75	193,76
510/04	Каша рисовая вязкая	150	180	2,31	2,77	4,13	4,95	22,97	27,57	138,28	165,94
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,02	0,02	19,43	19,43	79,92	79,92
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			29,5	30,9	29,2	31,1	104,0	112,7	796,3	854,4
	Итого за день			58,26	59,62	69,16	72,47	167,35	174,34	1525,01	1588,16
9 день											
Завтрак											
ТТК-495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	150	1,8	1,35	0,00	0,00	16,8	12,6	74,4	55,8
3/04.	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/15	6,8	6,8	11,68	11,68	15,05	15,05	192,51	192,51
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/3	200/5	7,99	8,01	7,3	8,75	32,95	32,98	229,46	242,7
ТТК-839к	Напиток из цикория с молоком	200	200	2,16	2,16	1,75	1,75	16,22	16,22	89,27	89,27
	Итого			18,75	18,32	20,73	22,18	81,02	76,85	585,64	580,28
Обед											
ТТК-357н	Салат "Капуста квашеная" ¹	75	100	1,34	1,79	3,76	5,02	6,51	8,67	65,26	87,02
ТТК 425	Суп "Гречишное зернышко" с мясными фрикадельками	250/25	250/25	7,96	7,96	8,14	8,14	17,07	17,07	173,38	173,38
ТТК №523	Горбуша тушеная с овощами	50/50	50/50	12,84	12,84	7,48	7,48	5,18	5,18	139,36	139,36
ТТК 11н	Картофель "По-деревенски"	150	180	4,38	5,26	11,58	13,89	23,61	28,33	216,15	259,39
ТТК-265н	Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины с пряником	200/35.	200/35.	0,13	0,13	0,04	0,04	17,06	17,06	69,11	69,11

	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			31,0	32,4	31,7	35,3	100,6	107,5	811,5	876,5
	Итого за день			49,78	50,68	52,41	57,43	181,60	184,31	1397,15	1456,79
10 день											
Завтрак											
3/04.	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,8	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	192,51	210,88
337/04	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	5,73	5,73	4,8	4,8	22,82	22,82	157,35	157,35
ТТК-519н	Напиток "Осенний"	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	9,98	39,92	39,92
	Итого			18,05	19,53	21,52	22,90	47,85	47,85	457,22	475,59
Обед											
ТТК-130	Салат "Метелка" ¹	75	100	1,45	1,94	7,58	10,11	5,55	7,4	96,23	128,31
132/04	Рассольник Ленинград. с мясными фрикадельками со	250/25/10	250/25/10	7,81	7,81	9,42	9,42	13,92	13,92	171,74	171,74
ТТК№230н	Мякоть птицы "Лакомый кусочек" с овощами (мекс. смесь)	80/25	80/25	38,7	38,7	8,7	8,7	3,39	3,39	246,67	246,67
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	180	16,96	20,35	4,98	5,98	37,41	44,89	262,32	314,78
ТТК-356н	Компот "Фруктово-ягодный" ассорти	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	14,97	14,97	59,88	59,88
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	71,19	71,19
	Хлеб "Дарницкий"	1/37,5	1/37,5	2,1	2,1	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06
	Итого			69,3	73,2	31,4	34,9	106,4	115,7	985,1	1069,6
	Итого за день			87,35	92,71	52,88	57,79	154,24	163,57	1442,31	1545,22
	В среднем в день за 10 дней			46,20	54,00	47,40	55,20	179,64	191,50	1410,00	1531,82
	Соотношение белков, жиров и углеводов			1	1	1	1	4	4		

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей за завтрак и обед				
возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г
7-11 лет	1175-1410	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201
с 12 лет и старше	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8

Примечание: при составлении меню использованы

¹ - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапши 2004 г. г. Москва.

2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели Москва, 2010.

3. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".

4. Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше в пищевых веществах и энергии, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

6. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессионных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (согласно п.8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

*- допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблиц

Исп. Мартынова Г.Н.
53-72-48

Мартынова