

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И. Мусина



"СОГЛАСОВАНО"

Директор

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

Р.Н. Абайдуллин



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 (3-х разовое)

№ рецептуры, ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.*		Пищевые вещества, г.						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 мультислаковая (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		
Полдник													
707/04.	Сок разливной	200	200	1	1	0,00	0,00	20,2	20,2	84,8	84,8		
701/96	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	100	10,48	10,48	10,85	10,85	29,76	29,76	258,64	258,64		
Итого				11,48	11,48	10,85	10,85	49,96	49,96	343,44	343,44		
Итого за день				68,54	69,81	70,96	73,05	261,18	269,30	1957,46	2013,92		
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		
Полдник													
698/04	Ацидофилин	200	200	6,05	6,05	5,4	5,4	8,64	8,64	107,35	107,35		
ТТК55н	Манник с маком	98	98	5,46	5,46	12,56	12,56	54,5	54,5	352,9	352,9		
Итого				11,51	11,51	17,96	17,96	63,14	63,14	460,25	460,25		

Итого за день				72,25	75,56	79,72	87,03	237,66	236,25	1957,29	2030,57
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
Итого				21,08	22,56	25,00	26,38	48,55	48,55	503,45	521,82
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 "Фруктово-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
Полдник											
	Йогурт	200	200	7	7	6,4	6,4	7	7	113,6	113,6
ТТК 837	Пицца "Детская"	100	100	12,66	12,66	14,03	14,03	40,79	40,79	340,06	340,06
Итого				19,66	19,66	20,43	20,43	47,79	47,79	453,66	453,66
Итого за день				60,07	62,69	70,68	74,76	207,43	212,53	1705,93	1773,53
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 "Фруктово-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
Полдник											
707/04	Сок разливной	200	200	1	1	0,00	0,00	20,2	20,2	84,8	84,8
№ 43/92	Эчпочмак с говядиной	100	100	8,81	8,81	10,14	10,14	27,82	27,82	237,75	237,75
Итого				9,81	9,81	10,14	10,14	48,02	48,02	322,55	322,55
Итого за день				76,21	80,27	67,64	72,55	246,15	263,76	1898,21	2029,10
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 "Фруктово-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
	Полдник										
	Катык	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
741/04	Ватрушка с творогом	75	75	10,45	10,45	3,95	3,95	32,45	32,45	207,19	207,19
	Итого			10,45	10,45	3,95	3,95	32,45	32,45	207,19	207,19
	Итого в день			62,66	62,43	53,61	56,58	198,06	194,49	1525,38	1536,92
	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 "	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
	Полдник										
698/04	Ацидофилин	200	200	6,05	6,05	5,4	5,4	8,64	8,64	107,35	107,35
Сб.нац.кухонь России 44/92 (татарская кухня)	Вак-балиш	90	90	4,45	4,45	9,22	9,22	28,09	28,09	213,13	213,13
	Итого			10,50	10,50	14,62	14,62	36,73	36,73	320,48	320,48
	Итого в день			70,93	72,49	74,09	78,85	250,15	258,12	1951,09	2032,07
	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
	Полдник										
707/04.	Сок разливной	200	200	1	1	0,00	0,00	20,2	20,2	84,8	84,8
ТТК-235н	Блинчики с вареным сгущен.молоком	2/63.	2/63.	8,4	8,4	19,03	19,03	42	42	372,91	372,91
	Итого			9,4	9,4	19,0	19,0	62,2	62,2	457,7	457,7
	Итого за день			54,2	56,6	68,6	73,7	232,9	246,9	1765,7	1877,2
	8 день										
	Завтрак										

	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
Полдник											
707/04.	Сок разливной	200	200	1	1	0,00	0,00	20,2	20,2	84,8	84,8
№ 43/92	Эчпочмак с говядиной	100	100	8,81	8,81	10,14	10,14	27,82	27,82	237,75	237,75
	Итого			9,81	9,81	10,14	10,14	48,02	48,02	322,55	322,55
	Итого за день			97,16	102,52	63,02	67,93	202,26	211,59	1764,86	1867,77
	В среднем в день за 10 дней			57,8	67,5	59,3	69	228,25	234,94	1762,50	1902,14
	Соотношение белков, жиров и углеводов			1	1	1	1	4	4		

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей за завтрак, обед и полдник				
возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г
7-11 лет	1410-1762,5	46,2-57,8	47,4-59,3	201-251,3
с 12 лет и старше	1632-2040	54-67,5	55,2-69	229,8-287,3

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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели Москва, 2010.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство "Хлебпродинформ", Москва 1996 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России. Москва МП "Вика" 1992г. (удмуртская кухня)

5. Техничко-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".

6. 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".

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

8. 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