

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина



"СОГЛАСОВАНО"

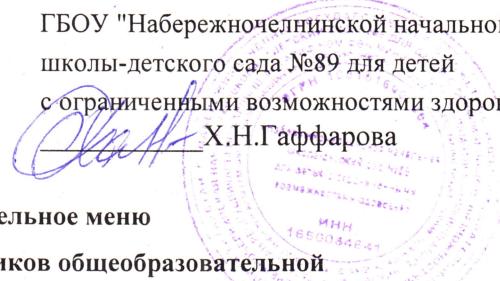
Директор

ГБОУ "Набережночелнинской начальной

школы-детского сада №89 для детей

с ограниченными возможностями здоровья"

Х.Н.Гаффарова



Примерное двухнедельное меню

горячего питания для воспитанников общеобразовательной

специальной (коррекционной) начальной школы - детского сада № 89 на 2024 год.

№ рец., ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.*	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
	Завтрак					
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/7	5,00	7,60	15,60	150,80
311./04	Каша молочная ячневая с маслом	200/3	4,25	6,94	28,70	172,30
ТТК437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00
	Итого		10,88	15,79	51,48	369,10
	2 Завтрак					
698/04.	Простокваша	180	5,51	4,75	7,80	96,00
			5,51	4,75	7,80	96,00
	Обед					
62/11.	Салат из моркови с сахаром	50	0,50	0,05	5,75	25,00
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мякотью птицы со сметаной	200/15/5	7,24	5,35	10,35	120,30
ТТК992	Мясо "Нежное" в соусе	40/50	13,00	10,80	3,30	161,90
516/04	Макаронные изделия отварные	130	4,59	5,37	30,60	189,11
ТТК264н	Компот "Плодово-ягодный" из черной смородины	200	0,20	0,08	16,46	68,50
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	Итого		29,31	22,17	94,36	696,19
	Уплотненный полдник					
ТТК98н	Запеканка из творога "Гулливер" с повидлом	150/30.	12,60	17,00	49,80	402,60
ТТК272н	Кисель из концентрата полусладкий с печеньем	200/18	1,45	1,76	33,40	155,24
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Итого		15,80	18,88	95,40	614,73
	Итого за день		61,50	61,59	249,04	1776,02
	2 день					
	Завтрак					
1./04	Бутерброд с маслом	30/5.	2,43	4,80	15,60	115,32
340/04	Омлет натуральный с маслом	150/3	13,76	16,94	2,83	281,43
ТТК198н	Какао с молоком полусладкое	180	3,06	2,52	15,30	96,03
	Итого		19,25	24,26	33,73	492,78
	2 Завтрак					
ТТК495н	Десерт фруктовый "Банан"	150	0,00	0,80	31,50	94,95
			0,00	0,80	31,50	94,95
	Обед					
ТТК357н	Салат "Капуста квашеная"	50	0,55	2,50	4,00	40,70
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикдельками	200/25	8,20	8,20	13,40	159,80
ТТК338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	10,00	12,00	19,00	244,00
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,49	0,02	19,45	79,70
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	Итого		23,02	23,24	83,75	655,58
	Уплотненный полдник					
ТТК988	Плов "Восточная сказка"	150	3,98	20,35	47,15	387,67
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90
ТТК235н	Блинчик с повидлом	63	2,50	1,50	30,60	145,50
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89

Итого		8,41	21,97	94,73	609,96
Итого за день		50,68	70,27	243,71	1853,27
<u>3 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
3./04 Бутерброд с маслом с сыром	30/5/7	5,00	7,60	15,60	150,80
311./04 Каша молочная манная с маслом	200/3	3,10	5,00	21,10	140,00
TTK253н Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16
Итого		9,24	12,68	51,92	356,96
<u>2 Завтрак</u>					
697/04. Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,94
		5,22	4,50	8,64	95,94
<u>Обед</u>					
TTK996 Салат "Бобовое зернышко" (свекла отв., зел. горошек, масло раст.)	50	0,85	2,50	3,95	41,25
132/04 Рассольник "Ленинградский" с мякотью птицы со сметаной	200/15/5	5,21	5,11	13,43	121,50
TTK247н Гречка с говядиной "Батыр"	40/160.	19,00	14,72	39,89	346,18
TTK-911 Напиток "Цитрусовый"	200	0,40	0,10	16,90	69,90
Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
Итого		29,24	22,95	102,07	710,21
<u>Уплотненный полдник</u>					
TTK416к Капуста тушеная с мякотью птицы	30/120	8,49	4,74	7,60	107,00
TTK268н Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,49	0,00	21,22	84,65
Пряник	40	1,92	3,20	30,80	159,70
Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
Итого		12,65	8,06	71,82	408,24
Итого за день		56,35	48,19	234,45	1571,35
<u>4 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
1./04 Бутерброд с маслом	30/5.	2,43	4,80	15,60	115,32
311./04 Каша молочная пшенная с маслом	200/3	6,79	8,75	28,78	215,04
686/04 Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого		9,52	13,55	59,58	390,36
<u>2 Завтрак</u>					
TTK495н Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,00	0,00	13,05	48,45
		0,00	0,00	13,05	48,45
<u>Обед</u>					
TTK130 Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	50	0,50	2,00	4,00	35,00
148/04 Суп -лапша домашняя с мякотью птицы	200/15	5,80	4,52	19,95	143,68
TTK730 Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36
520/04 Картофельное пюре	130	2,80	5,90	18,98	142,13
TTK 268н Компот "Плодово-ягодный" из кураги	200	0,50	0,00	19,39	75,95
Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
Итого		23,42	19,34	93,87	640,50
<u>Уплотненный полдник</u>					
302/04 Каша ячневая вязкая с сахаром	150	2,80	5,20	18,46	131,56
707/04 Сок фруктовый разливной	200.	0,00	0,00	9,00	36,00
470/2010 Булочка "Дорожная"	50.	3,39	6,98	26,07	181,00
Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
Итого		7,94	12,30	65,73	405,45
Итого за день		40,88	45,19	232,23	1484,76
<u>5 день</u>					
<u>Завтрак</u>					
7/10. Сыр порционно	7	1,82	2,10	0,00	26,18
TTK991 Пудинг из творога "Морошка" с повидлом	150/30	20,23	30,43	28,19	258,00
395/2010 Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,40	14,36	90,41
Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
Итого		26,64	35,05	54,75	431,48
<u>2 Завтрак</u>					
Бифилайф	180	4,20	4,50	7,20	120,60
		4,20	4,50	7,20	120,60
<u>Обед</u>					

15/2010.	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	3,55	1,95	41,53
135/04	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	200/25/5	4,30	6,34	10,70	117,00
TTK738	Котлеты "Крестьянские"	75	8,53	5,41	7,52	120,58
510/04	Каша рисовая вязкая	130	1,95	5,07	19,89	132,99
TTK271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,16	0,00	19,00	78,38
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	Итого		19,17	20,89	86,96	621,86
	Уплотненный полдник					
344/04	Макароны запеченные с сыром с маслом	145/5.	8,76	16,94	38,31	340,75
TTK475	Чай полусладкий с печеньем	200/18.	0,20	0,00	5,06	21,04
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Итого		10,71	17,06	55,57	418,68
	Итого за день		60,72	77,50	204,48	1592,62
	6 день					
	Завтрак					
3./04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/7	5,00	7,60	15,60	150,80
311./04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	4,25	6,94	14,50	137,46
TTK253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16
	Итого		10,39	14,62	45,32	354,42
	2 Завтрак					
TTK495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	150	0,59	0,00	16,08	63,00
			0,59	0,00	16,08	63,00
	Обед					
TTK66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	50	0,40	2,50	3,50	40,00
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мякотью птицы со сметаной	200/15/5	7,24	5,35	10,35	120,30
TTK393к	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	11,98	15,66	19,70	311,90
TTK-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,49	0,02	19,45	79,70
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	Итого		23,89	24,05	80,90	683,28
	Уплотненный полдник					
510/04	Каша гречневая вязкая с сахаром	150	4,50	6,75	26,80	186,10
TTK272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	0,09	0,00	19,67	78,70
733/04	Оладьи	50	3,04	2,19	19,54	140,10
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Итого		9,38	9,06	78,21	461,79
	Итого за день		44,25	47,73	220,51	1562,49
	7 день					
	Завтрак					
1./04	Бутерброд с маслом	30/5.	2,43	4,80	15,60	115,32
240/2010.	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	150/30.	20,55	16,05	26,95	333,60
TTK198н	Какао с молоком полусладкое	180	3,06	2,52	15,30	96,03
	Итого		26,04	23,37	57,85	544,95
	2 Завтрак					
698/04.	Простокваша	180	5,51	4,75	7,80	96,00
			5,51	4,75	7,80	96,00
	Обед					
43/04	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,44	44,66
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками со сметаной	200/25/5	5,54	9,10	13,75	158,90
TTK85н	Биточки "Рябушка"	75	9,10	9,91	9,38	172,58
516/04	Макаронные изделия отварные	130	4,59	5,37	30,60	189,11
TTK268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,49	0,00	21,22	84,65
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	Итого		24,20	27,44	107,29	781,28
	Уплотненный полдник					
151/2010	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150.	4,30	7,80	23,30	176,40
TTK437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00
	Пряник	40	1,92	3,20	30,80	159,70
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Итого		9,60	12,37	73,48	438,99
	Итого за день		65,35	67,93	246,42	1861,22

8 день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	30/5.	2,43	4,80	15,60	115,32
TTK-418	Омлет с кашей рисовой маслом	180/5	4,90	15,75	6,60	187,75
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого		7,63	20,55	37,40	363,07
2 Завтрак						
TTK495н	Десерт фруктовый "Банан"	150	0,00	0,80	31,50	94,95
			0,00	0,80	31,50	94,95
Обед						
13/2010	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью птицы со сметаной	200/15/5	4,30	6,34	10,70	117,00
TTK240н	Минтай запеченный (из филе промышленного производства)	75	12,30	3,00	2,70	88,10
520/04	Картофельное пюре	130	2,80	5,90	18,98	142,13
TTK-911	Напиток "Цитрусовый"	200	0,40	0,10	16,90	69,90
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	Итого		23,96	18,90	78,37	582,16
Уплотненный полдник						
TTK1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом молочным сладким	100/50.	17,27	10,05	27,32	271,25
TTK271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,16	0,00	19,00	78,38
	Печенье сахарное	18	2,00	1,27	18,77	94,78
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Итого		21,18	11,44	77,29	501,30
	Итого за день		52,77	51,69	224,56	1541,48
9 день						
Завтрак						
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/7	5,00	7,60	15,60	150,80
TTK270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/3	4,39	6,95	25,98	171,44
395/2010	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,40	14,36	90,41
	Итого		12,23	16,95	55,94	412,65
2 Завтрак						
697/04.	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,94
			5,22	4,50	8,64	95,94
Обед						
TTK979	Салат "Мечта" (капуста св., огурцы св., лук репч., кукуруза конс., масло раст.)	50	0,75	3,03	2,06	45,58
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикдельками	200/25	8,20	8,20	13,40	159,80
437/04	Гуляш	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00
510/04	Каша гречневая вязкая	130	3,90	5,89	19,37	148,20
TTK-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,49	0,02	19,45	79,70
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	Итого		31,02	24,16	86,18	696,66
Уплотненный полдник						
208/2010	Макароны, запеченные с яйцом	150/5	7,73	6,91	23,03	185,00
TTK253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16
TTK235н	Блинчик с повидлом	63	2,50	1,50	30,60	145,50
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Итого		13,12	8,61	81,05	453,55
	Итого за день		61,59	54,22	231,81	1658,80
10 день						
Завтрак						
1/04	Бутерброд с маслом	30/5.	2,43	4,80	15,60	115,32
311/04	Каша молочная "Геркулес" вязкая с маслом	200/3	5,58	8,84	26,39	172,30
TTK475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90
	Итого		8,19	13,64	46,77	307,52
2 Завтрак						
TTK495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,00	0,00	13,05	48,45
			0,00	0,00	13,05	48,45
Обед						
TTK62	Салат из отварной свеклы	50	0,90	5,10	5,15	69,60

ТТК425	Суп "Гречишное зернышко" с мякотью птицы	200/15	5,39	2,67	13,70	101,20
ТТК653к	Зразы "Любимые с сыром"	75	8,38	9,82	4,52	156,23
216/2004	Картофель тушеный	130	2,42	8,75	21,06	179,05
ТТК 268н	Компот "Плодово-ягодный" из кураги	200	0,50	0,00	19,39	75,95
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	Итого		21,37	26,86	91,72	713,41
	Уплотненный полдник					
302/04	Каша пшеничная вязкая с сахаром	130	1,52	3,06	13,60	87,69
707/04	Сок фруктовый разливной	200.	0,00	0,00	9,00	36,00
ТТК814	Булочка "Домашняя"	30	2,24	3,93	18,27	117,63
	Хлеб пшеничный	1/20	1,75	0,12	12,20	56,89
	Итого		5,51	7,11	53,07	298,21
	Итого за день		35,07	47,61	204,61	1367,59
	Итого за 10 дней		485,96	540,02	2349,02	16200,00
	Средняя величина за 10 дней		48,60	54,00	234,90	1620,00

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. г. Москва.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели принт, Москва, 2010.
4. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
5. Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 3-7 лет в пищевых веществах и энергии, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
6. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
7. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных 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, таблица 1

Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)	3-7 лет
Белки, гр	48,6
Жиры, гр	54,0
Углеводы, гр	234,9
Энергетическая ценность, ккал	1620,0

Исп. Мартынова Г.Н. 53-72-48

