

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

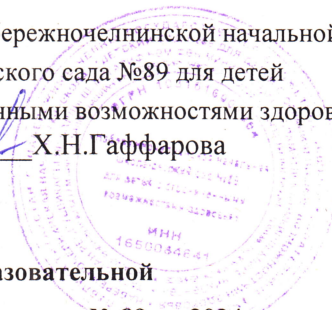
Р.И.Мусина



"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 "Фруктово-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 фрикадельками	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 "Фруктово-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
ТТК253н	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>					
ТТК996	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
ТТК247н	Гречка с говядиной "Батыр"	40/160.	19,00	14,72	39,89	346,18
ТТК-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>					
ТТК416к	Капуста тушеная с мякотью птицы	30/120	8,49	4,74	7,60	107,00
ТТК268н	Компот "Флодово-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 пшeнная 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>					
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,00	0,00	13,05	48,45
			0,00	0,00	13,05	48,45
	<u>Обед</u>					
ТТК130	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
ТТК730	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
ТТК 268н	Компот "Флодово-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 порционнo	7	1,82	2,10	0,00	26,18
ТТК991	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>					
	Бифалайф	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
ТТК738	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
ТТК271н	Компот "Фруктово-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
ТТК475	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
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16
	Итого		10,39	14,62	45,32	354,42
	2 Завтрак					
ТТК495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	150	0,59	0,00	16,08	63,00
			0,59	0,00	16,08	63,00
	Обед					
ТТК66	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
ТТК393к	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	180/5	11,98	15,66	19,70	311,90
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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
ТТК272н	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
ТТК198н	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
ТТК85н	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
ТТК268н	Компот "Фруктово-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
ТТК437	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
ТТК-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					
ТТК495н	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
ТТК240н	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
ТТК-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					
ТТК1019	Сырники "Домашние" из творога с соусом молочным сладким	100/50.	17,27	10,05	27,32	271,25
ТТК271н	Компот "Фруктово-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
ТТК270	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					
ТТК979	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 фрикадельками	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
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-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
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16
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		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
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90
	Итого		8,19	13,64	46,77	307,52
	2 Завтрак					
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,00	0,00	13,05	48,45
			0,00	0,00	13,05	48,45
	Обед					
ТТК62	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 "Фруктово-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. Техничко-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

