

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина



"СОГЛАСОВАНО"

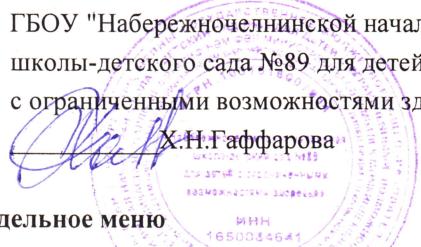
Директор

ГБОУ "Набережночелдинской начальной

школы-детского сада №89 для детей

с ограниченными возможностями здоровья"

Х.Н.Гаффарова



**Примерное двухнедельное меню**

**горячего питания для учащихся общеобразовательной**

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

№ рец., ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции*	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>1 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
TTK495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,00	0,00	13,05	48,45
3./04	Бутерброд с сыром	30/15	6,37	4,39	14,60	120,90
311./04	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	4,27	8,70	28,70	210,18
TTK437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00
	<b>Итого</b>		<b>12,27</b>	<b>14,34</b>	<b>63,53</b>	<b>425,53</b>
	<b>Обед</b>					
62/11	Салат из моркови с сахаром	60	0,60	0,06	6,90	30,00
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мякотью птицы со сметаной	250/25/10	7,41	9,35	13,26	165,70
TTK992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	16,07	13,30	3,30	197,60
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20
TTK264н	Компот "Плодово-ягодный" из черной смородины	200	0,20	0,08	16,46	68,50
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>34,24</b>	<b>29,57</b>	<b>109,22</b>	<b>839,83</b>
	<b>Полдник</b>					
698/04.	Простокваша	200	6,12	5,28	8,67	106,67
	Печенье сахарное	54	6,00	3,81	56,31	284,34
	<b>Итого</b>		<b>12,12</b>	<b>9,09</b>	<b>64,98</b>	<b>391,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,63</b>	<b>53,00</b>	<b>237,73</b>	<b>1656,37</b>
	<b>2 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
TTK495н	Десерт фруктовый "Банан"	200	0,00	1,07	42,00	126,67
1./04	Бутерброд с маслом	30/15	2,55	11,24	14,80	169,40
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,00	33,40	3,80	398,00
TTK198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,40	2,80	17,00	106,70
	<b>Итого</b>		<b>25,95</b>	<b>48,51</b>	<b>77,60</b>	<b>800,77</b>
	<b>Обед</b>					
TTK357н	Салат "Капуста квашеная"	60	0,66	3,00	4,80	48,84
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикдельками	250/25	9,25	9,30	16,60	186,80
TTK338к	Рагу из мякоти птицы	50/150	10,00	12,00	19,00	244,00
TTK-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,49	0,02	19,45	79,70
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>25,06</b>	<b>24,90</b>	<b>93,85</b>	<b>719,17</b>
	<b>Полдник</b>					
	Бифилайф	200.	4,67	5,00	8,00	134,00
TTK235н	Блинчик с повидлом	63	2,50	1,50	30,60	145,50
	<b>Итого</b>		<b>7,17</b>	<b>6,50</b>	<b>38,60</b>	<b>279,50</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,01</b>	<b>73,41</b>	<b>171,45</b>	<b>1519,94</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
TTK495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	0,79	0,00	21,44	84,00
3./04	Бутерброд с сыром	30/15	6,37	4,39	14,60	120,90
311./04	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,20	8,20	32,00	226,00
TTK253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16
	<b>Итого</b>		<b>14,50</b>	<b>12,67</b>	<b>83,26</b>	<b>497,06</b>
	<b>Обед</b>					

TTK996	Салат "Бобовое зернышко" (свекла отв., зел. горошек, масло раст.)	60	1,02	3,00	4,74	49,50
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мякотью птицы со сметаной	250/25/10	7,51	9,26	16,74	180,45
TTK247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150.	22,32	17,51	39,89	406,43
TTK268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,49	0,00	21,22	84,65
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>36,00</b>	<b>30,35</b>	<b>116,59</b>	<b>880,86</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
697/04.	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60
	Пряник	40	1,92	3,20	30,80	159,70
	<b>Итого</b>		<b>7,72</b>	<b>8,20</b>	<b>40,40</b>	<b>266,30</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,50</b>	<b>43,02</b>	<b>199,85</b>	<b>1377,92</b>
	<b>4 день</b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
TTK495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,00	0,00	13,05	48,45
1./04	Бутерброд с маслом	30/15	2,55	11,24	14,80	169,40
311./04	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	6,80	10,40	28,80	230,00
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Итого</b>		<b>9,65</b>	<b>21,64</b>	<b>71,85</b>	<b>507,85</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
TTK130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	60	0,60	2,40	4,80	42,00
148/04	Суп -лапша домашняя с мякотью птицы	250/25	6,75	5,25	23,20	168,25
TTK730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36
520/04	Картофельное пюре	150	3,20	6,80	21,90	164,00
TTK 268н	Компот "Плодово-ягодный" из кураги	200	0,50	0,00	19,39	75,95
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>25,75</b>	<b>21,43</b>	<b>106,94</b>	<b>722,39</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
707/04	Сок фруктовый разливной	200.	0,00	0,00	9,00	36,00
470/10	Булочка "Дорожная"	50.	3,39	6,98	26,07	181,00
	<b>Итого</b>		<b>3,39</b>	<b>6,98</b>	<b>35,07</b>	<b>217,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35,40</b>	<b>43,07</b>	<b>178,79</b>	<b>1230,24</b>
	<b>5 день</b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
TTK495н	Десерт фруктовый "Банан"	200	0,00	1,07	42,00	126,67
3./04	Бутерброд с сыром	30/15	6,37	4,39	14,60	120,90
TTK991	Пудинг из творога "Морошка" с повидлом	150/50	20,32	30,47	31,49	271,40
395/2010	Кофеинный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,45
	<b>Итого</b>		<b>29,85</b>	<b>38,60</b>	<b>104,04</b>	<b>619,42</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
15/2010.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
135/04	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	5,31	7,93	13,38	146,00
TTK738н	Котлеты "Крестьянские" с маслом	2/50/5	12,03	12,13	10,05	197,40
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,25	5,85	22,95	153,45
TTK271н	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,16	0,00	19,00	78,38
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>25,00</b>	<b>30,18</b>	<b>101,62</b>	<b>779,58</b>
	<b><u>Полдник</u></b>					
	Бифилайф	200.	4,67	5,00	8,00	134,00
	Печенье сахарное	54	6,00	3,81	56,31	284,34
	<b>Итого</b>		<b>10,67</b>	<b>8,81</b>	<b>64,31</b>	<b>418,34</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,85</b>	<b>68,78</b>	<b>205,66</b>	<b>1399,00</b>
	<b>6 день</b>					
	<b><u>Завтрак</u></b>					
TTK495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	0,79	0,00	21,44	84,00
1./04	Бутерброд с маслом	30/15	2,55	11,24	14,80	169,40
311./04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,27	8,50	28,70	208,38
TTK253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16
	<b>Итого</b>		<b>8,75</b>	<b>19,82</b>	<b>80,16</b>	<b>527,94</b>
	<b><u>Обед</u></b>					

ТТК66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.)	60	0,48	3,00	4,20	48,00
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мякотью птицы со сметаной	250/25/10	7,41	9,35	13,26	165,70
ТТК393к	Запеканка картофельная с мясом "По-домашнему" с маслом	200/5	14,93	23,80	34,35	406,20
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,49	0,02	19,45	79,70
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>27,97</b>	<b>36,75</b>	<b>105,26</b>	<b>859,43</b>
	<b>Полдник</b>					
697/04.	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60
733/04	Оладьи	50	3,04	2,19	19,54	140,10
	<b>Итого</b>		<b>8,84</b>	<b>7,19</b>	<b>29,14</b>	<b>246,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,72</b>	<b>56,57</b>	<b>185,42</b>	<b>1387,37</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,00	0,00	13,05	48,45
1./04	Бутерброд с маслом	30/15	2,55	11,24	14,80	169,40
240/2010.	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	150/50.	20,64	16,09	30,19	347,00
ТТК198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,40	2,80	17,00	106,70
	<b>Итого</b>		<b>26,59</b>	<b>30,13</b>	<b>75,04</b>	<b>671,55</b>
	<b>Обед</b>					
43/04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	53,59
132/04	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	7,65	10,26	16,89	190,75
ТТК649к	Биточки "Рябушка" с маслом	2/50/5	12,03	18,13	15,05	267,40
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20
ТТК268н	Компот "Плодово-ягодный" из изюма	200	0,49	0,00	21,22	84,65
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>30,97</b>	<b>38,22</b>	<b>127,79</b>	<b>974,42</b>
	<b>Полдник</b>					
698/04.	Простокваша	200	6,12	5,28	8,67	106,67
	Пряник	40	1,92	3,20	30,80	159,70
	<b>Итого</b>		<b>8,04</b>	<b>8,48</b>	<b>39,47</b>	<b>266,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,56</b>	<b>68,35</b>	<b>202,83</b>	<b>1645,97</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК495н	Десерт фруктовый "Банан"	200	0,00	1,07	42,00	126,67
3./04	Бутерброд с сыром	30/15	6,37	4,39	14,60	120,90
ТТК-418	Омлет с кашей рисовой маслом	200/5	6,50	21,00	8,80	250,00
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Итого</b>		<b>13,17</b>	<b>26,46</b>	<b>80,60</b>	<b>557,57</b>
	<b>Обед</b>					
13/2010	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью птицы со сметаной	250/25/10	5,37	8,20	13,38	146,25
ТТК240н	Минтай запеченный (из филе промышленного производства)	100	16,40	4,00	3,60	117,47
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00
ТТК-911	Напиток "Цитрусовый"	200	0,40	0,10	16,90	69,90
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>30,49</b>	<b>23,33</b>	<b>91,21</b>	<b>697,83</b>
	<b>Полдник</b>					
	Бифилайф	200.	4,67	5,00	8,00	134,00
	Печенье сахарное	54	6,00	3,81	56,31	284,34
	<b>Итого</b>		<b>10,67</b>	<b>8,81</b>	<b>64,31</b>	<b>418,34</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,66</b>	<b>49,79</b>	<b>171,81</b>	<b>1255,40</b>
	<b>9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК495н	Десерт фруктовый "Апельсин"	200	0,79	0,00	21,44	84,00
1./04	Бутерброд с маслом	30/15	2,55	11,24	14,80	169,40
ТТК270	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	4,40	8,60	26,00	186,40
395/2010	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,45
	<b>Итого</b>		<b>10,90</b>	<b>22,51</b>	<b>78,19</b>	<b>540,25</b>
	<b>Обед</b>					

ТТК979	Салат "Мечта" (капуста св., огурцы св., лук репч., кукуруза конс., масло раст.)	60	0,90	3,64	2,47	54,70
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикдельками	250/25	9,25	9,30	16,60	186,80
437/04	Гуляш	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	22,35	171,00
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,49	0,02	19,45	79,70
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>33,70</b>	<b>26,84</b>	<b>98,87</b>	<b>784,03</b>
	<b>Полдник</b>					
697/04.	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60
ТТК235н	Блинчик с повидлом	63	2,50	1,50	30,60	145,50
	<b>Итого</b>		<b>8,30</b>	<b>6,50</b>	<b>40,20</b>	<b>252,10</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,60</b>	<b>49,35</b>	<b>177,06</b>	<b>1324,28</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ТТК495н	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,00	0,00	13,05	48,45
3./04	Бутерброд с сыром	30/15	6,37	4,39	14,60	120,90
311./04	Каша молочная "Геркулес" вязкая с маслом	200/5	4,40	8,60	26,00	186,40
ТТК475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90
	<b>Итого</b>		<b>10,95</b>	<b>12,99</b>	<b>58,43</b>	<b>375,65</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК62	Салат из отварной свеклы	60	1,08	6,12	6,18	83,52
ТТК425	Суп "Гречишное зернышко" с мякотью птицы	250/25	8,13	3,48	17,10	133,50
ТТК653к	Зразы "Любимые с сыром"	2/60	13,20	18,00	7,20	244,00
216/2004	Картофель тушеный	150	2,80	10,10	24,30	206,60
ТТК 268н	Компот "Плодово-ягодный" из кураги	200	0,50	0,00	19,39	75,95
	Хлеб пшеничный	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	<b>Итого</b>		<b>30,37</b>	<b>38,28</b>	<b>108,17</b>	<b>903,40</b>
	<b>Полдник</b>					
707/04	Сок фруктовый разливной	200	0,00	0,00	9,00	36,00
ТТК814	Булочка "Домашняя"	50.	3,55	7,40	28,10	194,00
	<b>Итого</b>		<b>3,55</b>	<b>7,40</b>	<b>37,10</b>	<b>230,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,32</b>	<b>51,27</b>	<b>166,60</b>	<b>1279,05</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>474,25</b>	<b>556,61</b>	<b>2010,00</b>	<b>14100,04</b>
	<b>В среднем в день</b>		<b>47,43</b>	<b>55,66</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>
	<b>Соотношение белков, жиров и углеводов</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Примечание: при составлении меню использованы

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- 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.
- Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели принт, Москва, 2010.
- Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
- Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с7 до11 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".
- С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
- 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, обед, полдник)	7-11 лет
Белки, гр	46,2-57,8
Жиры, гр	47,4-59,3
Углеводы, гр	201-251,3
Энергетическая ценность, ккал	1410-1762,5