

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

Р.И.Мусина

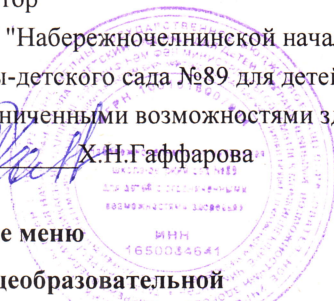


"СОГЛАСОВАНО"

Директор

ГБОУ "Набережночелнинской начальной
школы-детского сада №89 для детей
с ограниченными возможностями здоровья"

Х.Н.Гаффарова



Примерное двухнедельное меню

горячего питания для 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	
	1 день					
	Завтрак					
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 ячневая с маслом	200/5	4,27	8,70	28,70	210,18
ТТК437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00
	Итого		12,27	14,34	63,53	425,53
	Обед					
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
ТТК992	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
ТТК264н	Компот "Фруктово-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
	Итого		34,24	29,57	109,22	839,83
	Полдник					
698/04.	Простокваша	200	6,12	5,28	8,67	106,67
	Печенье сахарное	54	6,00	3,81	56,31	284,34
	Итого		12,12	9,09	64,98	391,01
	Итого за день		58,63	53,00	237,73	1656,37
	2 день					
	Завтрак					
ТТК495н	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
ТТК198н	Какао с молоком полусладкое	200	3,40	2,80	17,00	106,70
	Итого		25,95	48,51	77,60	800,77
	Обед					
ТТК357н	Салат "Капуста квашеная"	60	0,66	3,00	4,80	48,84
139/04	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/25	9,25	9,30	16,60	186,80
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	1/30	2,63	0,18	18,30	85,34
	Хлеб ржаной	1/36,25	2,03	0,40	15,70	74,49
	Итого		25,06	24,90	93,85	719,17
	Полдник					
	Бифалайф	200.	4,67	5,00	8,00	134,00
ТТК235н	Блинчик с повидлом	63	2,50	1,50	30,60	145,50
	Итого		7,17	6,50	38,60	279,50
	Итого за день		51,01	73,41	171,45	1519,94
	3 день					
	Завтрак					
ТТК495н	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
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16
	Итого		14,50	12,67	83,26	497,06
	Обед					

ТТК996	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
ТТК247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150.	22,32	17,51	39,89	406,43
ТТК268н	Компот "Фруктово-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
	Итого		36,00	30,35	116,59	880,86
	<u>Полдник</u>					
697/04.	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60
	Пряник	40	1,92	3,20	30,80	159,70
	Итого		7,72	8,20	40,40	266,30
	Итого за день		50,50	43,02	199,85	1377,92
	<u>4 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
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
311./04	Каша молочная пшеничная 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
	Итого		9,65	21,64	71,85	507,85
	<u>Обед</u>					
ТТК130	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
ТТК730	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
ТТК 268н	Компот "Фруктово-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
	Итого		25,75	21,43	106,94	722,39
	<u>Полдник</u>					
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
	Итого		3,39	6,98	35,07	217,00
	Итого за день		35,40	43,07	178,79	1230,24
	<u>5 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
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
ТТК991	Пудинг из творога "Морошка" с повидлом	150/50	20,32	30,47	31,49	271,40
395/2010	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,45
	Итого		29,85	38,60	104,04	619,42
	<u>Обед</u>					
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
ТТК738к	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
ТТК271н	Компот "Фруктово-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
	Итого		25,00	30,18	101,62	779,58
	<u>Полдник</u>					
	Бифилайф	200.	4,67	5,00	8,00	134,00
	Печенье сахарное	54	6,00	3,81	56,31	284,34
	Итого		10,67	8,81	64,31	418,34
	Итого за день		54,85	68,78	205,66	1399,00
	<u>6 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
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
311./04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,27	8,50	28,70	208,38
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусладкий	200	1,14	0,08	15,22	66,16
	Итого		8,75	19,82	80,16	527,94
	<u>Обед</u>					

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 "Фруктово-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
	Итого		27,97	36,75	105,26	859,43
	<u>Полдник</u>					
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
	Итого		8,84	7,19	29,14	246,70
	Итого за день		36,72	56,57	185,42	1387,37
	<u>7 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого		26,59	30,13	75,04	671,55
	<u>Обед</u>					
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 "Фруктово-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
	Итого		30,97	38,22	127,79	974,42
	<u>Полдник</u>					
698/04.	Простокваша	200	6,12	5,28	8,67	106,67
	Пряник	40	1,92	3,20	30,80	159,70
	Итого		8,04	8,48	39,47	266,37
	Итого за день		57,56	68,35	202,83	1645,97
	<u>8 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого		13,17	26,46	80,60	557,57
	<u>Обед</u>					
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
	Итого		30,49	23,33	91,21	697,83
	<u>Полдник</u>					
	Бифилайф	200.	4,67	5,00	8,00	134,00
	Печенье сахарное	54	6,00	3,81	56,31	284,34
	Итого		10,67	8,81	64,31	418,34
	Итого за день		43,66	49,79	171,81	1255,40
	<u>9 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого		10,90	22,51	78,19	540,25
	<u>Обед</u>					

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 фрикадельками	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 "Фруктово-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
	Итого		33,70	26,84	98,87	784,03
	<u>Полдник</u>					
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
	Итого		8,30	6,50	40,20	252,10
	Итого за день		44,60	49,35	177,06	1324,28
	<u>10 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого		10,95	12,99	58,43	375,65
	<u>Обед</u>					
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 "Фруктово-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
	Итого		30,37	38,28	108,17	903,40
	<u>Полдник</u>					
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
	Итого		3,55	7,40	37,10	230,00
	Итого за день		41,32	51,27	166,60	1279,05
	Итого за 10 дней		474,25	556,61	2010,00	14100,04
	В среднем в день		47,43	55,66	201,00	1410,00
	Соотношение белков, жиров и углеводов		1	1	4	

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 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".
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, 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