

МБОУ «Верхнешишкарская
(руководитель организации) ООШ»

(руководитель организации)

(ОИФ)



Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов малокомплектных общеобразовательных учреждений на 2021 учебный год (сезон весна-лето), обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны

(сельские общеобразовательные организации Занковского муниципального района)



Утверждаю:

генеральный директор

ДО "Школьное питание"

В.П.Гусева

№ по сб. рек, ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	А	С	Са	Mg	Fe
День 1												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	200	0,8	0,0	21,4	84,0	0,06	0,00	22,00	45,4	17,4	0,40
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	7,34	63,01	4,31	0,00
ТТК-184н	Колбасные изделия отварные	100	11,20	6,00	0,40	116,00	0,06	0,02	0,00	223,60	21,60	0,20
516/04	Макаронные отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,09	0,00	0,00	19,8	8,9	0,36
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	5,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Итого:		20,92	15,78	95,84	616,85	0,28	0,04	29,44	368,16	60,81	1,24
День 2												
ТТК-994	Салат "Лестный" (свежая отв., фасоль отв., молоко, масло раст.)	60	3,0	2,7	11,1	80,7	0,05	0,01	1,99	37,1	4,9	1,41
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	10,80	9,80	21,60	217,80	0,15	0,06	4,50	45,00	36,72	1,60
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	8,5	1,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
ТТК-726	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		19,23	14,13	96,82	589,37	0,32	0,12	9,35	233,69	70,20	4,35
День 3												
612/04	Маринад овощной	60	0,48	6,00	5,76	78,96	0,05	0,00	1,06	27,7	30,96	0,84
437/04	Пюре из говядины	50/50	9,90	6,50	4,00	132,00	0,03	0,07	0,06	63,3	12,00	0,96
510/04	Каша рисовая вязкая	150	2,25	5,85	22,95	153,45	0,02	0,02	0,00	4,50	16,40	0,34
ТТК-305	Каша с молоком	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	229,40	33,40	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Итого:		18,54	22,13	76,37	596,71	0,24	0,09	3,52	336,02	96,96	3,23
День 4												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,4	0,0	10,7	42,0	0,03	0,00	11,00	22,7	8,7	0,20
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	7,34	63,01	4,31	0,00
ТТК-89н	Копченый рыбный "Морвуча" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	11,89	4,89	12,14	140,11	0,07	0,14	0,54	21,19	8,16	0,90
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	48,3	16,3	1,23
ТТК475	Чай полуслизкий	200	0,2	0,0	4,8	19,9	0,01	0,00	0,04	5,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Печенье сахарное	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	34,0	7,5	0,37
	Итого:		21,08	16,54	92,05	601,44	0,38	0,25	29,90	205,48	53,54	2,98
День 5												
	Десерт фруктовый (Яблоко)	150	0,0	0,0	12,15	48,45	0,11	0,00	9,50	25,75	8,25	0,11

1/04	Вутерброд с маслом	30/10	3,27	8,96	13,15	157,00	0,07	0,03	0,06	39,7	2,8	0,11
ТТК-92н	Виперст "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, отруды кон., масло раст. сол.)	68	2,61	4,87	1,02	58,37	0,02	0,08	1,21	16,77	14,05	0,55
340/04	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,77	18,39	2,85	242,2	0,07	0,03	0,00	164,1	18,6	0,25
ТТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	1,9	1,8	17,3	87,3	0,02	0,01	0,60	65,5	11,4	0,90
Итого:			21,55	34,17	46,47	593,31	0,29	0,15	11,37	311,12	55,10	2,22

День 6

ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,6	3,6	4,8	54,0	0,02	0,00	5,70	21,1	12,5	0,78
ТТК-201н	Копчен "Любимые" с овощами (морепродукты, сметана)	75/15	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
ТТК-446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	4,5	6,8	41,6	245,66	0,00	0,00	0,00	0,67	0,07	0,01
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	5,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
Итого:			19,01	19,64	90,63	613,34	0,11	0,07	6,18	54,82	37,41	1,96

День 7

	Десерт фруктовый (Апельсин)	200	0,8	0,0	21,4	84,0	0,06	0,00	22,00	45,4	17,4	0,40
45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	7,34	63,01	4,31	0,00
ТТК-200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами (морковь)	75/15	9,03	10,47	6,42	156,03	0,10	0,04	0,44	91,56	15,40	1,00
510/04	Каши пшеница вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	21,2	29,42	2,36
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	8,5	1,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
Итого:			17,75	20,80	90,76	614,18	0,35	0,12	32,61	240,72	72,09	4,10

День 8

	Десерт фруктовый (Яблоко)	150	0,0	0,0	12,15	48,45	0,11	0,00	9,50	25,05	8,25	0,41
1/04	Вутерброд с маслом	30/10	3,27	8,96	13,15	157,00	0,07	0,03	0,06	39,7	2,8	0,11
337/04	Ябло вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,03	0,00	22,0	4,8	0,00
302/04	Каши молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,9	7,5	37,7	244,6	0,07	0,05	1,00	212,2	15,5	0,50
692/04	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	16,0	101,0	0,01	0,02	0,30	64,0	14,0	0,13
Итого:			16,75	24,66	79,23	614,05	0,29	0,13	10,86	362,95	45,35	1,15

День 9

78/04	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,24	0,00	36,6	31,00	1,09
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капельки" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	64,60	12,20	1,19
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	48,3	16,3	1,23
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	5,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Печенье сахарное	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	34,0	7,5	0,37
Итого:			19,39	19,21	84,46	591,28	0,44	0,58	15,08	199,83	75,60	4,16

День 10

45/04	Салат из квашеной капусты	68	0,79	3,40	5,44	55,31	0,00	0,02	7,34	63,01	4,31	0,00
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	10,60	4,40	3,34	95,36	0,07	0,06	0,65	19,5	8,00	0,90

302/04	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	19,6	150,0	0,20	0,09	0,00	190,0	29,4	1,00
686/04	Чай с сахаром с лимонном	2007	0,3	0,0	15,2	60,0	0,01	0,00	2,83	8,5	1,4	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
ТТК-76	Блинчики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0	1,00
	Итого:		21,32	16,23	92,50	591,54	0,39	0,22	10,85	424,06	70,29	3,24
День 11												
ТТК-92н	Винегрет "Дары осени" (картофель, свекла, морковь, огурцы кон., масло раст., соль)	68	2,61	4,87	1,02	58,37	0,02	0,08	1,21	16,77	14,05	0,55
ТТК-202н	Котлеты "Крестыанские" с овощами (фасоль стручковая)	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,02	0,43	30,83	15,60	0,89
516/04	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,09	0,00	0,00	19,8	8,9	0,36
ТТК1024	Чай с сахаром с молоком	200	1,9	1,8	17,3	87,3	0,02	0,01	0,60	65,5	11,4	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Итого:		21,62	19,06	81,34	580,19	0,25	0,11	2,24	144,00	54,15	2,97
День 12												
	Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,4	0,0	10,7	42,0	0,03	0,00	11,00	22,7	8,7	0,20
ТТК-996	Салат «Боровое зернышко» (свекла отв., фасоль отв., масло раст.)	60	1,0	3,0	4,7	49,5	0,02	0,00	4,44	18,4	21,0	0,69
433/04	Мясо тушеное	50/50	12,9	5,9	3,9	120,3	0,06	0,02	0,94	114,6	16,0	2,00
520/04	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	48,3	16,3	1,23
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	5,3	4,4	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2	0,27
	Пюре из сахарной	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	34,0	7,5	0,37
	Итого:		22,34	17,15	93,33	613,92	0,39	0,11	27,46	254,20	78,07	4,77
	Итого за 12 дней		239,50	239,50	1019,80	7216,18	3,73	1,99	188,85	3135,05	769,57	36,37
	Средняя величина за 12 дней		19,96	19,96	84,98	601,35	0,31	0,17	15,74	261,3	64,13	3,03
	Соотношение белков жиров и углеводов		1,0	1,0	4,0							

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Г. Лапиной, 2004 г. г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна, 2010 г. г. Москва
3. Технико-технологические карты, разработанные ООО "Школьное питание".
4. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию в рационе питания основных пищевых веществ.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

Т. 53-72-48