

«СОГЛАСОВАНО»

*МБОУ "Светлогорская ООШ"*

(руководитель организации)

*В.П. Гусева*

(Ф.И.О.)



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

*В.П. Гусева*



### Примерное десятидневное меню

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



№ по сб. реп., ТТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	A	C	Ca	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	Макаронны 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 "Пестрый" (свекла отв, фасоль отв., яблоко, 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	Гуляш 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	Какао 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
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-89н	Котлеты рыбные "Морячка" 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 полусладкий	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:	20,89	16,74	91,41	600,13	0,40	0,23	28,26	163,59	61,77	3,76
День 5										
Десерт фруктовый (Яблоко)	150	0,0	0,0	12,15	48,45	0,11	0,00	9,50	25,05	8,25
1/04. Бутерброд с маслом	30/10.	3,27	8,96	13,15	157,00	0,07	0,03	0,06	39,7	2,8
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
340/04 Омлет натуральный с маслом	150/5.	13,77	18,59	2,85	242,2	0,07	0,03	0,00	164,1	18,6
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
Итого:		21,55	34,17	46,47	593,31	0,29	0,15	11,37	311,12	55,10
День 6										
Десерт фруктовый (Апельсин)	100	0,4	0,0	10,7	42,0	0,03	0,00	11,00	22,7	8,7
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
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
516/04 Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,09	0,00	0,00	19,8	8,9
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
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2
Итого:		18,44	20,25	91,38	616,88	0,29	0,07	21,61	216,59	42,84
День 7										
Десерт фруктовый (Яблоко)	150	0,0	0,0	12,15	48,45	0,11	0,00	9,50	25,05	8,25
1/04. Бутерброд с маслом	30/10.	3,27	8,96	13,15	157,00	0,07	0,03	0,06	39,7	2,8
337/04 Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,03	0,00	22,0	4,8
302/04 Каша 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
692/04 Кофейный напиток	200	2,5	3,6	16,0	101,0	0,01	0,02	0,30	64,0	14,0
Итого:		16,75	24,66	79,23	614,05	0,29	0,13	10,86	362,95	45,35
День 8										
Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,80	0,07	0,24	0,00	36,6	16,40
ТТК-730 Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	10,04	6,40	3,65	112,36	0,09	0,25	4,00	64,60	12,20
520/04 Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,16	0,09	10,90	48,3	16,3
685/04 Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,00	0,10	5,3	4,4
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2
Печенье сахарное	18	2,0	1,3	18,77	94,8	0,05	0,00	0,08	34,0	7,5
Итого:		19,39	19,21	84,46	591,28	0,44	0,58	15,08	199,83	61,00
День 9										
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
433/04. Мясо тушеное	50/50	12,9	5,9	3,9	120,3	0,06	0,02	0,94	114,6	16,0
302/04. Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	19,6	150,0	0,20	0,09	0,00	190,0	29,4
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
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,2	18,3	85,3	0,06	0,00	0,00	11,1	4,2
ТТК-726 Блиnnики с повидлом	63	2,5	1,5	30,6	145,5	0,05	0,05	0,03	132,0	23,0



Итого:			23,62	17,73	93,06	616,48	0,38	0,18	11,14	519,12	78,29	4,34
День 10												
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-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-201н	Котлеты "Любимые" с овощами (мексиканская смесь)	75/15	11,08	9,06	10,92	170,34	0,02	0,07	0,38	16,68	16,20	0,89
510/04	Каша пшеница вязкая	150	4,20	6,75	24,00	173,50	0,12	0,05	0,00	21,2	29,42	2,36
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:			22,81	22,61	82,26	616,85	0,27	0,21	13,19	153,92	83,94	5,17
Итого за 10 дней			202,14	207,41	837,30	6051,91	3,20	1,79	153,81	2864,99	656,26	31,52
Средняя величина за 10 дней			20,21	20,74	83,73	605,19	0,32	0,18	15,38	286,50	65,63	3,15
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. Т. 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. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г. г. Москва
3. Техничко-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 и соотношению 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

