

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЧОУ НОО «Умное поколение»


О.Н. Лемешко



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Ореол»


З.И. Шайхулова



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся начальных классов

Общеобразовательных учреждений на 2023-2024 учебный год,

обслуживаемых ООО «Ореол»

№ по сб. рец., ТТК	Наименование блюда ⁴	Масса порция, г.	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В, мг	А, рет. экв	С, мг	Са	Мг	Fe
День 1												
ТТК473	Салат "Зайка" (капустя св., морковь св., яблоки св., масло раст.) ¹	60	1,00	3,10	6,65	58,40	0,01	16,00	9,60	30,10	11,60	0,57
ТТК358н	Колбасные изделия отварные (сосиски, сардельки, колбаса) с овощами	75/15	9,30	9,75	2,20	133,75	0,07	90,00	1,40	175,70	19,30	0,30
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	9,00	0,00	9,20	29,42	1,00
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный ¹	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	537	17,73	19,83	68,95	523,09	0,35	115,00	13,83	234,55	65,88	2,21
День 2												
	Десерт фруктовый "Апельсин" ²	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТТК490н	Котлета "Челнинские" с овощами	75/15	10,50	9,90	9,40	167,40	0,09	1,00	1,90	74,84	22,90	1,10
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
ТТК268н	Компот "Флодово-ягодный" из хурлы ²	200	0,50	0,00	19,40	76,00	0,03	0,00	0,15	8,20	4,80	0,43
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	570	19,32	16,28	93,12	588,94	0,30	1,00	21,55	136,61	49,47	2,36
День 3												
ТТК-130	Салат "Метелка" (капустя св., морковь св., свекла отв., масло раст.) ¹	60	0,60	2,40	4,80	42,00	0,04	0,00	4,30	16,74	11,10	0,78
ТТК992	Мясо "Нежное" в соусе	50/50	10,07	13,30	3,30	197,60	0,10	16,00	1,01	23,70	23,70	2,01
ТТК446	Пюре из бобовых "Янтарное"	150	6,90	6,80	28,60	203,15	0,00	270,00	0,00	0,67	0,07	0,01
ТТК253н	Чай "Витаминный" полусливочный	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	540	21,34	22,76	70,22	594,25	0,22	286,00	6,16	86,83	62,27	4,13
День 4												
	Десерт фруктовый "Яблоко" ²	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр топленый	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК865	Пудинг "Творожный" со ступенным молоком ⁴	150/50	18,10	17,40	33,05	361,20	0,14	380,00	0,57	420,00	27,90	1,50
ТТК839к	Напиток из пивария с молоком	200	2,20	1,75	16,10	88,50	0,00	20,00	1,10	85,20	10,50	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	540	25,53	22,33	75,52	604,74	0,33	400,00	12,67	636,06	65,57	2,37
День 5												
62/2011	Салат из моркови с сахаром ¹	60	0,60	0,06	7,00	30,00	0,03	40,00	2,80	28,40	21,10	0,30
ТТК819	Жаркое из мякоти птицы	50/200	10,80	14,80	28,20	331,10	0,26	120,00	6,90	35,70	21,18	2,37
ТТК437	Чай полусливочный с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00	0,02	1,00	0,54	76,50	8,80	0,43
	Печенье сахарное	15	1,67	1,06	15,64	78,99	0,04	0,00	0,07	28,30	6,25	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	555	17,33	17,35	76,32	571,43	0,41	161,00	10,31	180,00	61,53	3,68
День 6												
ТТК390	Салат "Веселушка" (картофель отв., морковь отв., кукуруза консерв., огурцы консерв., масло раст.) ¹	60	1,30	6,05	5,40	81,20	0,05	36,00	7,90	20,60	14,60	0,50
ТТК511н	Зразы на мянты с сыром с овощами	75/15	10,50	10,00	8,80	173,00	0,12	80,00	1,46	141,00	20,30	0,84
510/2004	Каша рисовая вязкая	150	2,37	4,70	23,50	145,70	0,10	27,00	0,00	14,60	28,30	0,70

ТТК36н	Компют "Глодово-ягодный" ассорти ²	200	0,10	0,07	16,90	65,70	0,01	20,00	2,00	2,30	1,50	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	530	16,90	21,00	72,90	550,94	0,34	163,00	11,36	189,60	68,90	2,51

День 7

43/04	Салат из белокочанной капусты ¹	60	0,84	3,05	5,33	53,59	0,01	1,00	4,30	3,36	10,20	0,15
ТТК20н	Шинцель "Крестянский" с овощами	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	2,00	0,43	30,83	15,60	0,89
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4,50	6,80	26,60	185,60	0,20	9,00	0,00	9,20	29,42	1,00
ТТК27н	Кисель из концентрата полуфабрикатный	200	0,09	0,00	19,68	78,70	0,00	0,00	0,12	1,63	0,16	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	530	17,24	16,09	79,33	534,21	0,33	12,00	4,85	56,12	59,58	2,33

День 8

	Десерт фруктовый "Яблоко" ¹	100	0,00	0,00	8,07	32,30	0,07	0,00	11,00	60,00	5,47	0,27
7/10	Сыр порцирами	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	59,76	17,50	0,24
ТТК36н	Каша молочная мультigrанковая с маслом	200/5	6,80	8,10	26,30	205,30	0,03	92,00	5,15	256,04	28,70	1,71
ТТК25н	Чай "Витаминный" полуфабрикатный	200	1,14	0,08	15,22	66,16	0,02	0,00	0,85	34,62	23,20	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
ТТК21н	Блинчики с вареной стружкой	63	4,20	9,52	21,00	186,46	0,05	18,00	0,37	148,60	17,30	0,43
	Итого:	608	17,37	20,88	88,89	612,96	0,29	110,00	17,37	570,12	96,37	3,98

День 9

ТТК-66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, масло раст.) ¹	60	0,48	3,00	4,20	48,00	0,02	0,00	0,61	12,66	14,40	0,78
ТТК-53ж	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	11,34	10,08	10,32	177,36	0,07	30,00	0,65	81,34	8,00	0,90
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,30	6,20	35,30	218,20	0,09	0,00	0,00	19,80	8,90	0,36
ТТК26н	Компот "Глодово-ягодный" из ягода ²	200	0,49	0,00	21,22	84,65	0,02	0,00	0,34	9,30	5,40	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	540	20,24	19,46	89,34	613,55	0,26	30,00	1,60	134,20	40,90	2,60

День 10

ТТК-62	Салат из отварной свеклы ¹	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	21,12	12,54	0,78
ТТК49н	Палочки рыба-крупяные из минтая с овощами	2/40/10	11,60	10,48	10,10	181,12	0,09	90,00	2,80	164,32	40,00	0,90
520/04	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,16	9,00	10,90	48,30	16,30	1,23
686/04	Чай с сахаром с лимонном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,00	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	537	18,33	21,06	70,30	544,46	0,34	99,00	22,23	253,29	74,40	3,25

День 11

	Десерт фруктовый "Апельсин" ¹	100	0,39	0,00	10,72	42,00	0,03	0,00	19,50	22,67	8,67	0,20
ТТК1021	Плов из говядины	50/200	11,64	15,80	51,30	425,90	0,03	300,00	4,50	50,00	23,88	2,00
ТТК29н	Огушка свежая порционные (доп. гарнир)	40	0,30	0,04	1,00	5,60	0,02	0,00	4,00	9,20	5,60	0,24
ТТК25н	Напиток "Глодово-ягодный" из сухофруктов ²	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	630	15,14	16,02	86,10	578,74	0,15	300,00	28,04	98,22	46,75	2,72

День 12

ТТК359н	Винегрет из овощей (картофель отв., свекла отв., морковь отв., огушка сол., лук репч., масло раст.) ¹	60	1,12	4,26	4,68	61,44	0,03	18,00	11,00	23,00	16,26	0,72
440/2010	Пельмени мясные отварные с маслом	180/5	19,00	11,20	32,40	316,63	0,15	0,00	0,40	22,00	33,50	0,90
ТТК475	Чай полуфабрикатный	200	0,18	0,00	4,78	19,90	0,01	0,00	0,04	5,25	4,40	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,18	18,30	85,34	0,06	0,00	0,00	11,10	4,20	0,27
	Итого:	28	1,54	1,50	21,53	105,84	0,02	0,00	0,00	3,00	0,00	2,00

Итого:	503	24,47	17,14	81,69	589,15	0,27	18,00	11,44	09,32	20,20	3,20
Итого за 12 дней		230,94	230,20	952,68	6906,46	3,59	1695,00	161,41	2639,95	749,98	36,04
Средняя величина за 12 дней		19,25	19,18	79,39	575,54	0,30	141,25	13,45	220,00	62,50	3,00
Соотношение белков жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00							

Примечание:

1. - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.
 2. Допускается заменять на любые другие виды сухофруктов, замороженные или свежие ягоды и плоды.
 3. Допускается заменять на другие виды фруктов.
 4. Допускается замена на блюдо из мяса, рыбы или птицы
- 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. Технико-технологические карты
 4. * С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
 5. 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.
 6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"