

Р.И. Мусина



(подпись)

**общеобразовательных учреждений на 2024-2025 учебный год ,  
обслуживаемых ООО "Школьное питание" г.Набережные Челны**

[illegible]

|                |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 14/10          | Салат из свежих помидоров <sup>1</sup>                                           | 60     | 0,42         | 3,63         | 2,95         | 46,14         | 0,01        | 7,40         | 10,01         | 6,90         | 0,26        |
| ТТК398н        | Плов "Азиатский"                                                                 | 40/160 | 16,48        | 11,09        | 41,26        | 330,77        | 0,26        | 3,90         | 180,16        | 37,26        | 1,36        |
| ТТК81н         | Огурец соленый порционный                                                        | 10     | 0,53         | 0,00         | 0,13         | 2,63          | 0,00        | 0,56         | 2,78          | 1,11         | 0,13        |
| ТТК257н        | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов                                        | 200    | 0,50         | 0,02         | 19,43        | 79,92         | 0,00        | 0,03         | 8,25          | 1,46         | 0,05        |
|                | Хлеб пшеничный                                                                   | 30     | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 71,19         | 0,05        | 0,00         | 7,80          | 10,50        | 0,48        |
|                | <b>Итого:</b>                                                                    |        | <b>20,21</b> | <b>15,01</b> | <b>78,68</b> | <b>530,65</b> | <b>0,32</b> | <b>11,89</b> | <b>209,00</b> | <b>57,23</b> | <b>2,28</b> |
| <b>6 день</b>  |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| <b>Завтрак</b> |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| ТТК495н        | Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>                                           | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,00         | 41,20         | 0,03        | 10,00        | 16,70         | 8,00         | 2,00        |
| 392/11         | Пельмени мясные отварные с маслом                                                | 180/3  | 15,01        | 19,10        | 31,68        | 358,66        | 0,17        | 1,93         | 155,37        | 37,31        | 0,67        |
| ТТК475         | Чай полусладкий                                                                  | 200    | 0,20         | 0,05         | 5,06         | 21,50         | 0,00        | 0,10         | 4,95          | 4,40         | 0,00        |
|                | Печенье сахарное <sup>4</sup>                                                    | 13     | 1,44         | 0,92         | 13,56        | 68,45         | 0,04        | 0,06         | 24,53         | 5,42         | 0,00        |
|                | Хлеб пшеничный                                                                   | 30     | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 71,19         | 0,05        | 0,00         | 7,80          | 10,50        | 0,48        |
|                | <b>Итого:</b>                                                                    |        | <b>19,33</b> | <b>20,74</b> | <b>74,21</b> | <b>561,00</b> | <b>0,29</b> | <b>12,09</b> | <b>209,35</b> | <b>65,63</b> | <b>3,15</b> |
| <b>7 день</b>  |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| <b>Завтрак</b> |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| ТТК473         | Салат "Зайка" <sup>1</sup> (капуста св., морковь св., яблоки, масло раст., соль) | 60     | 0,80         | 3,08         | 6,10         | 55,34         | 0,02        | 10,90        | 22,59         | 9,21         | 0,48        |
| ТТК358н        | Колбасные изделия отварные с овощами припущенными <sup>2</sup>                   | 75/15  | 9,64         | 12,32        | 3,12         | 161,94        | 0,05        | 0,30         | 172,17        | 16,63        | 1,15        |
| 510/04         | Каша рисовая вязкая                                                              | 150    | 2,31         | 4,13         | 22,97        | 138,28        | 0,11        | 0,00         | 15,26         | 27,98        | 0,70        |
| ТТК356н        | Компот "Фруктово-ягодный" ассорти                                                | 200    | 0,01         | 0,01         | 16,66        | 66,73         | 0,00        | 0,20         | 0,23          | 0,15         | 0,02        |
|                | Хлеб пшеничный                                                                   | 30     | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 71,19         | 0,05        | 0,00         | 7,80          | 10,50        | 0,48        |
|                | <b>Итого:</b>                                                                    |        | <b>15,04</b> | <b>19,81</b> | <b>63,76</b> | <b>493,48</b> | <b>0,23</b> | <b>11,40</b> | <b>218,05</b> | <b>64,47</b> | <b>2,83</b> |
| <b>8 день</b>  |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| <b>Завтрак</b> |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| ТТК495н        | Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>                                           | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,00         | 41,20         | 0,03        | 10,00        | 16,70         | 8,00         | 2,00        |
| 437/04         | Гуляш                                                                            | 50/50  | 12,01        | 11,52        | 3,58         | 166,04        | 0,10        | 2,44         | 178,27        | 24,38        | 0,67        |
| 516/04         | Макаронные изделия отварные                                                      | 150    | 5,36         | 4,37         | 36,54        | 206,89        | 0,09        | 0,00         | 15,96         | 8,52         | 0,00        |
| ТТК253к        | Чай "Витаминный" полусладкий                                                     | 200    | 0,16         | 0,05         | 5,79         | 24,23         | 0,00        | 2,55         | 6,08          | 3,90         | 0,00        |
|                | Хлеб пшеничный                                                                   | 30     | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 71,19         | 0,05        | 0,00         | 7,80          | 10,50        | 0,48        |
|                | <b>Итого:</b>                                                                    |        | <b>20,21</b> | <b>16,61</b> | <b>69,82</b> | <b>509,55</b> | <b>0,27</b> | <b>14,99</b> | <b>224,81</b> | <b>55,30</b> | <b>3,15</b> |
| <b>9 день</b>  |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| <b>Завтрак</b> |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| 13/10          | Салат из свежих огурцов <sup>1</sup>                                             | 60     | 3,10         | 3,65         | 1,45         | 51,10         | 0,02        | 7,41         | 13,37         | 8,14         | 0,35        |
| ТТК201н        | Котлеты "Любимые" с овощами припущенными <sup>2</sup>                            | 75/15  | 9,94         | 10,65        | 10,56        | 177,80        | 0,09        | 3,84         | 135,95        | 21,17        | 1,31        |
| 520/04         | Пюре картофельное                                                                | 150    | 3,31         | 4,91         | 22,12        | 145,93        | 0,16        | 0,00         | 43,63         | 21,02        | 0,52        |
| ТТК258к        | Напиток "Фруктово-ягодный" из урюка                                              | 200    | 0,51         | 0,08         | 19,38        | 80,23         | 0,00        | 0,15         | 8,25          | 4,80         | 0,41        |
|                | Хлеб пшеничный                                                                   | 30     | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 71,19         | 0,05        | 0,00         | 7,80          | 10,50        | 0,48        |
|                | <b>Итого:</b>                                                                    |        | <b>19,14</b> | <b>19,56</b> | <b>68,42</b> | <b>526,25</b> | <b>0,32</b> | <b>11,40</b> | <b>209,00</b> | <b>65,63</b> | <b>3,07</b> |
| <b>10 день</b> |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| <b>Завтрак</b> |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| ТТК495н        | Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>                                           | 100    | 0,40         | 0,40         | 9,00         | 41,20         | 0,03        | 10,00        | 16,70         | 8,00         | 2,00        |
| ТТК521н        | Запеканка из творога "Ягодка" со сгущенным молоком                               | 150/20 | 15,82        | 14,82        | 35,19        | 337,42        | 0,13        | 1,46         | 231,57        | 36,35        | 0,67        |
| 686/04         | Чай с лимоном                                                                    | 200/7  | 0,27         | 0,06         | 15,28        | 62,73         | 0,00        | 2,54         | 8,15          | 5,36         | 0,00        |
|                | Печенье сахарное <sup>4</sup>                                                    | 13     | 1,44         | 0,92         | 13,56        | 68,45         | 0,04        | 0,06         | 24,53         | 5,42         | 0,00        |
|                | Хлеб пшеничный                                                                   | 30     | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 71,19         | 0,05        | 0,00         | 7,80          | 10,50        | 0,48        |
|                | <b>Итого:</b>                                                                    |        | <b>20,21</b> | <b>16,47</b> | <b>87,94</b> | <b>580,99</b> | <b>0,25</b> | <b>14,06</b> | <b>288,75</b> | <b>65,63</b> | <b>3,15</b> |
| <b>11 день</b> |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| <b>Завтрак</b> |                                                                                  |        |              |              |              |               |             |              |               |              |             |
| 62/11          | Салат из моркови с сахаром <sup>1</sup>                                          | 60     | 0,75         | 0,06         | 6,97         | 31,39         | 0,03        | 6,12         | 15,55         | 10,00        | 0,40        |
| ТТК53к         | Мякоть птицы тушеная в соусе                                                     | 50/50  | 9,51         | 6,19         | 3,68         | 108,47        | 0,08        | 4,45         | 88,72         | 18,00        | 0,56        |
| 510/04         | Каша гречневая вязкая                                                            | 150    | 4,65         | 4,75         | 24,86        | 160,80        | 0,12        | 0,00         | 9,65          | 14,13        | 1,16        |
| ТТК343н        | Кофейный напиток полусладкий                                                     | 200    | 3,02         | 5,22         | 15,90        | 122,65        | 0,04        | 0,83         | 93,98         | 13,00        | 0,31        |
|                | Хлеб пшеничный                                                                   | 30     | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 71,19         | 0,05        | 0,00         | 7,80          | 10,50        | 0,48        |
|                | <b>Итого:</b>                                                                    |        | <b>20,21</b> | <b>16,49</b> | <b>66,32</b> | <b>494,50</b> | <b>0,32</b> | <b>11,40</b> | <b>215,70</b> | <b>65,63</b> | <b>2,91</b> |

| 12 день |                                                         |       |        |        |        |         |      |        |         |        |       |
|---------|---------------------------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|------|--------|---------|--------|-------|
| Завтрак |                                                         |       |        |        |        |         |      |        |         |        |       |
| ТТК495н | Десерт фруктовый "Яблоко" <sup>3</sup>                  | 100   | 0,40   | 0,40   | 9,00   | 41,20   | 0,03 | 10,00  | 16,70   | 8,00   | 2,00  |
| ТТК84н  | Котлеты "Татарские" с овощами припущенными <sup>2</sup> | 75/15 | 9,30   | 15,04  | 9,30   | 209,76  | 0,07 | 2,88   | 111,77  | 17,76  | 0,67  |
| ТТК446  | Пюре из бобовых "Янтарное"                              | 150   | 8,03   | 4,98   | 37,41  | 226,58  | 0,17 | 0,00   | 67,78   | 24,97  | 0,00  |
| ТТК475  | Чай полусладкий                                         | 200   | 0,20   | 0,05   | 5,06   | 21,50   | 0,00 | 0,10   | 4,95    | 4,40   | 0,00  |
|         | Хлеб пшеничный                                          | 30    | 2,28   | 0,27   | 14,91  | 71,19   | 0,05 | 0,00   | 7,80    | 10,50  | 0,48  |
|         | Итого:                                                  |       | 20,21  | 20,74  | 75,68  | 570,23  | 0,32 | 12,98  | 209,00  | 65,63  | 3,15  |
|         | Итого за 12 дней                                        |       | 227,39 | 214,30 | 899,54 | 6436,72 | 3,51 | 155,20 | 2669,76 | 747,56 | 36,00 |
|         | Средняя величина за 12 дней                             |       | 18,95  | 17,86  | 74,96  | 536,39  | 0,29 | 12,93  | 222,48  | 62,30  | 3,00  |
|         | Соотношение белков жиров и углеводов                    |       | 1,00   | 1,00   | 4,00   |         |      |        |         |        |       |

Примечание:

<sup>1</sup> - может заменяться на другие салаты или овощи порционные

<sup>2</sup> - овощи припущенные (огурцы соленые, или огурцы консервированные, или горошек зеленый консервированный, или кукуруза консервированная, или морковь, или капуста цветная быстрозамороженная, или капуста брокколи быстрозамороженная, или фасоль стручковая резаная 1 класс быстрозамороженная, или смеси овощей быстрозамороженные промышленного производства)

<sup>3</sup>- может заменяться на другие виды фруктов (апельсин, мандарин, банан и др.)

<sup>4</sup>- кондитерское изделие в ассортименте (печенье сахарное, пряник, мармелад, зефир и др.)

\*- допускается изменение массы порции блюд в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

При составлении меню использованы:

1. 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

2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, 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.\* 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"

Исполнитель:

Мартынова Г.Н.

т. 53-72-48