



**Примерное 10-дневное меню рационов питания для учащихся с 12 лет и старше
ГБОУ \"Набережночелнинской школы-интерната \"Омет\" №86
для детей с ограниченными возможностями здоровья\" на 2021 год (3-х разовое)**

№ рец., ТТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день					
	Завтрак					
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,90	0,00	12,45	53,40
3/04.	Бутерброд с сыром	30/5	5,38	3,41	14,60	110,00
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,13	6,80	44,00	273,80
ТТК343н	Кофейный напиток полусладкий	200	1,88	2,12	15,41	88,25
	Итого		17,29	12,33	86,46	525,45
	2 завтрак					
	Сок	200	0,80	0,00	23,00	70,00
	Печенье	18	1,31	2,50	12,32	77,02
	Итого		2,11	2,50	35,32	147,02
	Обед					
ТТК130	Салат "Метелка" (капуста св., морковь св., свекла отв., масло раст.)	100	1,00	4,00	8,00	70,00
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	4,02	7,00	5,58	51,00
433/04	Мясо тушеное	50/50	12,30	8,20	3,90	138,60
516/04	Макаронные отварные	180	4,01	5,87	38,88	222,00
ТТК-264н	Компот "Фруктово-ягодный" из черной смородины	200	0,00	0,08	16,46	68,50
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	4,06	0,80	31,40	148,98
	Итого		27,99	26,15	122,52	784,38
	Итого за день		47,39	40,98	244,30	1456,85
	2 день					
	Завтрак					
3/04.	Бутерброд с маслом	30/5	2,43	4,80	15,60	115,32
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/3.	20,00	26,50	3,80	398,00
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого		22,73	31,30	34,60	573,32
	2 завтрак					
	Библийф	200	5,80	5,00	9,40	106,00
	Пряник	36	1,92	3,20	30,80	159,68
	Итого		7,72	8,20	40,20	265,68
	Обед					
ТТК66	Салат "Солнышко" (морковь св., яблоки, сахар, масло раст.)	100	0,80	5,00	7,00	80,00
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5.	2,39	7,16	13,19	126,2
ТТК241н	Минтай тушеный с овощами (из филе промышленного производства)	100	8,40	5,50	4,40	102,50
520/04	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20
ТТК-257н	Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов	200.	0,49	0,024	19,45	79,70
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	4,06	0,80	31,40	148,98
	Итого		22,52	26,78	120,02	818,88

ТТК 258н	Напиток "Плодово-ягодный" из кураги	200	0,50	0,07	19,39	75,95
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	4,06	0,80	31,40	148,98
	Итого		31,77	23,42	116,29	799,88
	Итого за день		47,78	44,95	223,40	1448,53
	6 день					
	Завтрак					
	Десерт фруктовый "Яблоко"	150	0,90	0,00	12,45	53,40
3/04.	Бутерброд с маслом	30/5	2,43	4,80	15,60	115,32
160/04.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,50	23,50	181,50
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00
	Итого		12,15	12,55	58,73	396,22
	2 завтрак					
	Бифилайф	200	5,80	5,00	9,40	106,00
	Пряник	36	1,92	3,20	30,80	159,68
	Итого		7,72	8,20	40,20	265,68
	Обед					
45/04	Салат из квашенной капусты	100	1,29	5,06	8,00	84,00
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	4,02	7,00	5,58	51,00
247н	Гречка с говядиной "Батыр"	50/150.	24,20	10,70	47,70	384,00
ТТК267н	Компот "Плодово-ягодный" из вишни	200.	0,24	0,06	18,18	75,3
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	4,06	0,80	31,40	148,98
	Итого		36,41	23,82	129,16	828,58
	Итого за день		56,28	44,57	228,09	1490,48
	7 день					
	Завтрак					
3/04.	Бутерброд с сыром	30/5	5,38	3,41	14,60	110,00
311/04	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,20	8,20	32,00	226,00
ТТК 475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90
	Итого		11,76	11,61	51,38	355,90
	2 завтрак					
	Сок	200	0,80	0,00	23,00	70,00
734/04	Булочка "Дорожная"	50	3,55	7,40	28,10	194,00
	Итого		4,35	7,40	51,10	264,00
	Обед					
ТТК65	Салат морковь тертая с сахаром	100	1,00	0,10	11,60	50,00
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5.	2,39	7,16	13,19	126,2
ТТК730к	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50.	7,80	6,40	7,85	100,67
520/04	Картофельное пюре	180	4,20	6,30	33,60	207,90
ТТК911	Напиток цитрусовый	200	0,4	0,1	16,9	69,9
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Хлеб ржаной	2/36,25	4,06	0,80	31,40	148,98
	Итого		22,45	21,06	132,79	788,93
	Итого за день		38,56	40,07	235,27	1408,83
	8 день					
	Завтрак					
3/04.	Бутерброд с маслом	30/5	2,43	4,80	15,60	115,32
ТТК418	Омлет с кашей пшеничной маслом	200/3.	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		9,23	25,80	39,60	425,32
	2 завтрак					
631/04	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	178,00
	Печенье	18	1,31	2,50	12,32	77,02
	Итого		7,11	7,50	21,92	255,02
	Обед					

	В среднем в день		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Соотношение белков, жиров и углеводов		1,00	1,00	4,00	

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 рецептов 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 рецептов 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. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания. Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 1996г.
- 6.Рекомендуемые нормы физиологических потребностей энергии для детей с 12 лет и старше для завтрака, 2 завтрака, обеда, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
7. С 1 марта блюда из овощей урожая прошлого года заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
- 8.Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессионных 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).

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры,г	углеводы, г
с 12 лет и старше	1632-1904	54-63	55,2-64,4	229,8-268,1

Исп. Мартынова Г.Н.

53-72-48

