



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 (5-ти 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	Макароны отварные	180	4,01	5,87	38,88	222,00
ТТК-264н	Компот "Плодово-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
	Полдник					
ТТК89н	Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (морковь припущенная)	75/25	12,90	4,90	9,50	134,30
510/04.	Каша рисовая вязкая	180.	2,84	5,64	28,20	174,84
ТТК 475	Чай полусладкий	200.	0,18	0,00	4,78	19,90
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Итого		18,52	10,74	60,78	414,34
	Ужин					
ТТК201н	Биточки "Любимые" с овощами (фасоль стручковая)	75/25.	11,80	9,10	12,20	175,30
534/04	Капуста тушеная	180.	4,50	8,28	19,26	169,50
ТТК272н	Кисель из концентрата полусладкий	200.	0,09	0,00	19,68	78,70
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Простокваша (на ночь)	180	5,22	5,76	6,30	130,95
	Итого		24,21	23,34	75,74	639,75
	Итого за день		90,12	75,06	380,82	2510,94
	2 день					
	Завтрак					
3/04.	Бутерброд с маслом	30/5	2,43	4,80	15,60	115,32
340/04	Омлет натуральный с маслом	200/5	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					
	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					

3/04.	Бутерброд с маслом	30/5	2,43	4,80	15,60	115,32
ТТК98н	Запеканка из творога "Гулливвер" с повидлом	150/50	14,00	18,90	55,30	447,30
ТТК 475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90
	Итого		17,69	23,70	85,76	628,12
	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					
ТТК62	Салат из отварной свеклы	100	1,8	10,2	10,3	139,2
124/04	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,0	3,8	10,3	83,6
ТТК53	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	27,00	9,00	3,63	203,52
ТТК446	Пюре "Янтарное"	180	9,0	16,8	26,90	202,50
ТТК-271н	Компот "Флодово-ягодный" из свежих яблок	200	0,16	0,00	19,00	78,38
	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		46,56	40,72	119,81	941,45
	Полдник					
719/04	Пельмени отварные с маслом	200/3.	20,80	15,30	35,20	361,70
ТТК272н	Кисель из концентрата полусладкий	200.	0,09	0,00	19,68	78,70
	Хлеб пшеничный	1/30.	2,60	0,20	18,30	85,30
	Итого		23,49	15,50	73,18	525,70
	Ужин					
ТТК200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами (морковь припущенная)	75/25	9,55	11,40	7,70	170,80
510/04.	Каша пшеничная вязкая	180.	5,52	5,90	28,87	190,80
ТТК-257н	Напиток "Флодово-ягодный" из сухофруктов	200.	0,49	0,024	19,45	79,70
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Простокваша (на ночь)	180	5,22	5,76	6,30	130,95
	Итого		23,38	23,28	80,62	657,55
	Итого за день		118,23	110,70	381,29	3007,84
	5 день					
	Завтрак					
3/04.	Бутерброд с сыром	30/5	5,38	3,41	14,60	110,00
ТТК301	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом	200/5	4,40	8,60	26,00	186,40
ТТК343н	Кофейный напиток полусладкий	200	1,88	2,12	15,41	88,25
	Итого		11,66	14,13	56,01	384,65
	2 завтрак					
	Сок	200	0,80	0,00	23,00	70,00
734/04	Булочка "Домашняя"	50	3,55	7,40	28,10	194,00
	Итого		4,35	7,40	51,10	264,00
	Обед					
ТТК60н	Салат из соленых огурцов	100	0,9	5,1	2,6	59,8
148/04	Суп -лапша домашняя с мякотью птицы	250/25	6,75	5,25	23,20	168,25
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150.	17,00	12,00	21,40	261,60
ТТК258н	Напиток "Флодово-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
	Полдник					
ТТК85н	Биточки "Рябушка" с овощами (фасоль стручковая)	75/25.	10,25	10,60	11,30	190,30
510/04.	Каша ячневая вязкая	180	3,78	7,20	25,56	182,16
ТТК-264н	Компот "Флодово-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
	Итого		16,63	18,08	71,62	526,26
	Ужин					
ТТК416к	Капуста тушеная с мякотью птицы	50/150	11,30	6,30	10,10	143,00
ТТК 475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30

	Итого		20,01	15,20	79,05	530,10
	Ужин					
719/04	Пельмени отварные с маслом	200/3.	20,80	15,30	35,20	361,70
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
	Простокваша (на ночь)	180	5,22	5,76	6,30	130,95
	Итого		28,62	21,34	76,26	646,45
	Итого за день		87,19	76,61	390,58	2585,38
	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					
ТТК92н	Винегрет "Дары осени"(картофель отв., свекла отв., морковь отв., сол. огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	1,40	4,30	8,30	124,00
134/04	Суп "Крестьянский" с крупой со сметаной	250/5	2,3	5,8	7,7	90,9
ТТК207н	Грудка, запеченная с сыром с овощами (горошек зеленый конс.)	75/25.	3,70	5,00	9,90	98,80
516/04	Макароны отварные	180	4,01	5,87	38,88	224,36
ТТК826	Компот из яблок и вишни	200	0,0	0,0	17,0	64,0
	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		18,04	21,92	131,43	836,34
	Полдник					
ТТК404к	Голубцы с мясом и рисом "Ленивые"	200.	12,30	22,50	15,60	314,00
ТТК 258н	Напиток "Фруктово-ягодный" из кураги	200.	0,50	0,07	19,39	75,95
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Итого		15,40	22,77	53,29	475,25
	Ужин					
ТТК968	Фрикадельки "Останкинские" в соусе томатном	50/50.	8,80	10,40	4,20	144,00
510/04.	Каша ячневая вязкая	180	3,78	7,20	25,56	182,16
ТТК 475	Чай полусладкий	200	0,18	0,00	4,78	19,90
	Хлеб пшеничный	1/30	2,60	0,20	18,30	85,30
	Десерт фруктовый "Яблоко" (на ночь)	150	0,90	0,00	12,45	53,40
	Итого		16,26	17,80	65,29	484,76
	Итого за день		66,04	95,79	311,53	2476,69
	9 день					
	Завтрак					
	Десерт фруктовый "Банан"	140.	0,00	0,56	30,52	127,12
3/04.	Бутерброд с маслом	30/5	2,43	4,80	15,60	115,32
240/10.	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	150/50	20,64	16,09	30,19	347,00
ТТК-437	Чай полусладкий с молоком	200	1,63	1,25	7,18	46,00
	Итого		24,70	22,70	83,49	635,44
	2 завтрак					
	Сок	200	0,80	0,00	23,00	70,00
734/04	Булочка "Домашняя"	50	3,55	7,40	28,10	194,00
	Итого		4,35	7,40	51,10	264,00
	Обед					
43/04.	Салат из белокочанной капусты	100.	1,40	5,09	9,00	88,00
ТТК425	Суп "Гречишное зернышко"	250	3,08	3,44	23,27	136,35
ТТК200н	Зразы "Любимые с сыром" с овощами (морковь припущенная)	75/25	9,55	11,40	7,70	170,80

* старшие классы - с 12 и старше

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 для детей с 12 лет и старше в пищевых веществах и энергии для завтрака, 2 завтрака, обеда, полдника, ужина, 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	2584 - 2992	85,5- 99	87,4- 101,2	363,85- 421,3

Исп. Мартынова Г.Н.

53-72-48

