

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Заместитель директора по УВР

Т.М.Черняева

Директор ГБОУ "Кадетская школа
им.Н.Кайманова"

А.П.Помыткин



Примерное Двенадцатидневное меню для организации бесплатного горячего питания(завтраков)для обучающихся начальных классов на 2026 учебный год(сезон зима),обслуживаемых ГБОУ«Кадетская школа им.Н.Кайманова»г.Набережные Челны.

№ реп-ры	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	А	С	Са	Mg	Fe	
День 1													
ТТК-65	Морковь тертая, с сахаром	60	0,75	0,6	6,97	30,3	0,03	0	2,88	15,55	21,89	0,4	
467/04	Биточки рубленые, с маслом	75/5	9,1	10,1	9,8	197,2	0,11	0,02	0,1	96,6	18,5	0,8	
332/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,7	38,4	217,5	0,09	0,11	0	13	21	0,87	
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	0	5,3	8,3	4,4	0,9	
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48	
			17,53	15,68	85,73	574,19	0,3	0,13	8,28	144,55	76,29	3,45	
День 2													
71/04	Винегрет овощной	75	3,2	2,1	6,4	118,9	0	0	3,5	14,2	2,2	0,5	
469/04	Фрикадельки в томатном соусе	55/50	6,7	7,9	13,9	161,4	12,1	0,07	1	18,8	16,2	0,9	
516/04	Каша пшеничная вязкая	150	4,2	7,03	33,4	175,2	0,12	1,7	0	21,2	29,4	2,36	
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	0	5,3	8,3	4,4	0,9	
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48	
			16,68	17,31	84,26	584,69	12,29	1,77	9,8	73,6	62,7	5,14	
День 3													
	Десерт фруктовый "Апельсин"	100	0,4	0	12,2	42,4	0,03	0	0	19,5	9,7	0,2	
	Сыр "Голландский(порционный)"	10	3,6	4,5	0	37,4	0,08	0	0	59,76	17,5	0,24	
302/04	Каша молочная рисовая, с маслом	200/10	12,1	10,2	32,4	198,7	0,06	0,02	0	132,4	62,9	0,03	
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	0	5,3	8,3	4,4	0,9	
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48	
			18,68	14,98	75,16	407,69	0,24	0,02	5,3	231,06	105	1,85	
День 4													
	Десерт фруктовый"Яблоко"	100	0,4	0	9,2	41	0,03	0	19,5	22,67	8,81	0,2	
366/04	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	150/30	15,3	12,1	48,1	432,2	0,19	4,2	5,6	109,3	41,72	3,1	
686/04	Чай полусладкий	200	0,3	0	5,6	24,23	0,01	0	0,05	0,1	4,95	0,82	
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48	
			18,38	12,38	78,46	568,62	0,29	4,2	25,15	143,17	65,98	4,6	
День 5													
31/04	Салат из свеклы, с сыром	60	5,4	4,1	20,88	93,7	0	0	2,82	14,3	2,2	0,36	

ТТК-202	Котлеты "Крестьянские" с маслом	75/5	9,8	10,2	12,22	168,9	0,1	0	0,7	126,8	24,71	1,1
516/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	6,2	35,3	217,5	0,09	0,02	3,6	41,4	29,42	0,23
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	0	5,3	8,3	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			22,88	20,78	98,96	609,29	0,26	0,02	12,42	201,9	71,23	3,07
День 6												
43/04	Салат из белокочанной капусты	75	0	1,6	3	6,1	54,3	0	0,1	14,1	29,4	0,27
467/04	Биточки по-белорусски, с маслом	75/5	9,4	10,1	16,4	183,3	0,1	0,2	124,1	23,6	40,89	1,95
510/04	Каша рисовая вязкая	150	4,65	5,89	46,9	160,3	0,12	0,02	0	67,7	14,13	1,16
686/04	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	60	0	0,05	0,1	4,95	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			16,63	17,87	97,06	480,89	54,58	0,27	124,3	121,45	99,32	4,76
День 7												
31/04	Десерт фруктовый«Яблоко»	100	0,4	0	9,8	41,2	0,03	0,05	10	16,7	11,2	0,2
285/04	Омлет с сыром, с маслом	150/5	6,2	7,2	12,61	198,6	0,13	0	0,4	186,3	41,4	1,23
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	58	0,01	0,02	0,1	5,3	4,4	0,82
685/04	Оладьи с повидлом	2150/50	4,5	5,9	35,8	151,8	0,05	0,03	0,02	132,5	23,9	1,5
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	2,83	8,5	0,07	1,4
			13,68	13,43	88,77	520,79	0,28	0,1	13,35	349,3	80,97	5,15
День 8												
31/04	Салат из отварной свеклы	75	0,4	0,2	4,8	54,8	0,03	0	6,8	21,12	12,54	0,78
ТТК-131	Эрзаы "Школьные" с маслом	75/5	16,1	22,5	19,94	405,9	0,1	0	5,2	112,5	36,2	3,91
514/04	Пюре гороховое	150	7,5	11,4	22,3	168,2	0,12	0,67	0	21,6	29,42	2,84
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,27	23,4	94,4	0,01	0	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			26,58	34,65	86	794,49	0,32	0,67	14,83	174,77	90,02	8,08
День 9												
	Десерт фруктовый«Яблоко»	100	0,4	0	9,8	41,2	0,03	0	10	16,7	11,2	0,2
374/04	Рыба "Горбуша" тушеная с овощами	75/50	14,75	9,2	10,4	198,5	0,19	0,05	0	39,5	21,8	0,79
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,8	22,4	202,3	0,1	0,2	0	130,3	32,7	0,5
638/04	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0	18,5	84,1	0,01	0	5,3	8,3	6,4	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			22,43	16,28	76,66	597,29	0,39	0,25	15,3	205,9	82,6	2,87
День 10												
45/04	Салат из квашеной капусты	75	0,3	3,5	8,2	69,5	0,03	0	13,3	15,9	9,7	1,4
ТТК-132	Фрикадельки "Пегушок"	70	10,04	8,2	12,1	146,5	0,1	0	0,08	109	6	0,09
510/04	Каша ячневая вязкая	150	6,65	5,31	10,44	175,6	0,2	0	0,4	192	29,1	0,06
685/04	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,01	0	2,83	8,45	1,36	0,07
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,3
			19,67	17,29	61,5	522,79	0,4	0	16,61	336,45	56,66	1,92
День 11												
612/04	Маринад овощной	75	6,1	7,8	10,1	93,8	0,01	0	5,9	49,75	16,32	1,28
ТТК-85	Биточки «Яблущка», с маслом	75/5	7,8	6,11	13,82	179,2	0,22	0,2	4,85	133,4	33,2	1,13
511/04	Рис отварной	150	5,5	3,82	25,95	161,4	0,01	0,05	0,1	4,95	4,4	0,82
648/04	Кисель	200	0,3	0	20,7	101,2	0,01	0	0	11,1	4,2	0,27
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			22,08	18,01	86,13	606,79	0,31	0,25	10,85	210,3	68,62	3,98
День 12												
	Десерт фруктовый «Яблоко»	100	0,4	0	9,8	41,2	0,03	0	10	16,7	11,2	0,2
71/04	Салат луковый«Слезинка»	30	0	2	4	20,1	0,17	0,01	1,43	27,25	15,1	0,04
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150	10,8	9,7	31,2	395,4	0,15	0,06	4,5	158,4	16,95	1,6
685/04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	0	5,3	8,3	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	1/31,3	2,38	0,28	15,56	71,19	0,06	0	0	11,1	10,5	0,48
			13,78	11,98	75,56	585,89	0,42	0,07	21,23	221,75	58,15	3,22
	Итого за 12 дней		248,2	253,4	962,85	6981,9	3,95	2,69	188,64	3143,5	783,4	39,4

Средняя величина за 12 дней	20,81	21,11	82,40	586,40	0,33	0,25	16,22	295,30	68,70	3,19
Соотношение белков жиров и углеводов	1	1	4							

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

Лапиной,2004 г.,г.Москва
начального и среднего профессионального образования"

3.Согласно СанПин 2.3/2.4 3590-20- пункт 6.8. для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед)

учащихся школ в пищевых веществах и энергии

5.Согласно СанПин 2.3/2.4 3590-20 с 1 марта блюда из овощей прошлого урожая заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.

требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Заведующая столовой ТБОУ"Кадетская школа Н.Кайманова

 А.С.Ягафарова