

Директор *И.И. Любавина*

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Нигма»



И.И. Гильфанова



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования _____

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жирыг	Углево ды г	Калори йность	Витамин В1 мг	Витамин н С,мг	Витамин н А мг	Витамин н Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№ 45/ 2017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,04	16,98	46,98	6,05	0,27
ТТК № 34	Котлеты Крестьянские с соусом	75/50	11,74	14,54	21,3	251,01	0,09	1,76	0,02	0,35	43,6	106	12,03	1,59
№ 202/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,47	28,5	187	0,09	0,00	0,100	0,816	16,46	57,01	8,48	0,87
№ 417/2013	Компот из замороженных ягод	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,012	5,13	0,00	0,24	2,72	3,44	6,18	0,2
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	ИТОГО		20,572	19,804	68,81	567	0,432	7,58	0,16	2,359	210,702	469,573	69,2	3,283
2 день														
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 25/2004	Салат «Степной»	60	1,29	4,96	7,12	78,30	0,10	10,4	0,00	0,04	24,24	15	14,04	0,61
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	50/200	13,84	19,87	33,58	352,1	0,23	9,85	0,2	2,1	65	201,911	29,7	0,125
№ 377/2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0,00	0,014	3,25	1,54	0,84	0,1
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	ИТОГО		25,1	27,25	89,66	641,77	0,37	53,776	0,2	4,184	235,26	382,151	73,244	1,653
3 день														
№ 47/ 2017	Салат из квашеной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56,00	0,013	5,18	0,00	0,24	25,28	14,00	8,616	0,010
ТТК № 6	Биточки Морячка с соусом	75/50	13,7	5,3	10,4	153,25	0,17	2,79	0,05	0,91	24,6	135,7	45,5	1
№ 312/ 2017	Пюре картофельное	150	3,09	8,28	22	172	0,16	7,94	0,08	3,00	47,8	98,8	8,00	0,00
ТТК № 2	Компот из изюма	200	0,27	0,00	15,63	63,58	0,02	0,00	0,00	0,00	12,1	14,51	6,30	0,47
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35

	итого		21,15	19,378	90,72	585	0,318	13,13	0,1	2,268	134,957	268,969	44,779	3,658
	4 день													
№ 53 / 2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,70	0,02	4,12	0,012	0,12	17,00	25,00	11,00	0,78
ТТК № 22	Биточки Рябушка с соусом	75/50	9,95	13,43	15,25	218,15	0,09	1,16	0,04	0,25	27,14	143,4	27,05	1,41
№ 171 /2017	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,66	9,02	34,00	170	0,29	0,00	0,0	0,52	37,35	170,55	40,55	1,1
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		16,08	22,242	63,61	515,54	0,383	10,443	0,198	3,828	86,195	277,675	48,65	3,082
	5 день													
№67/ 2017	Винегрет	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,3	18,74	26,0	11,72	0,5
ТТК № 37	Котлеты «Любимые» с припущенными овощами (зеленый горошек)	75/15	7,25	7,05	10,65	143,3	0,04	0,029	0,135	0,8	23,65	83,19	13,48	0,97
№ 303/ 2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,00	4,24	24,55	152,4	0,08	0,00	0,00	0,47	15,64	101	21,6	1,7
ТТК № 17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0,00	0,24	21,34	3,44	3,44	0,63
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		18,08	19,89	91,31	637,26	0,237	10,28	0,34	0,822	291,17	347,18	73,5	2,182
	6 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 243 /2017	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	260	0,030	0,0	0,00	1,0	35,00	139,00	16,00	0,00
№ 203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,1	4,47	28,5	187	0,09	0,00	0,100	0,816	16,46	57,01	8,48	0,87
№ 377/2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0,00	0,014	3,25	1,54	0,84	0,1
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,4	18,00	88	0,03	0,00	0,00	0,21	5,52	25,4	6,00	0,71
	итого		23,81	20,878	86,12	616,2	0,357	13,58	0,12	2,304	250,287	409,309	59,499	3,891

	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) В1	Витамины (мг) С	Витамины (мг) А	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	124,8	129,4	490,23	3562,77	2,1	109,00	1,12	15,76	1280,7	2154,86	368,87	17,75
В среднем в день:	20,8	21,6	81,7	593,8	0,35	18,17	0,19	2,63	213,45	359,14	61,5	2,96

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витами н С,мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са,мг	Р,мг	Mg. мг	Fe.мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 3/2017	Бутерброд с сыром	30/20	6,44	8,30	14,83	157	0,04	0,11	0,59	0,3	39,2	96	9,45	0,49
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,110	3,33	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 199 /2017	Пюре из бобовых с маслом	150/5	16,96	6,7	35,00	262,3	0,5	0,00	0,3	1,03	94,7	213,1	29,8	4,7
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		23,582	28,704	80,85	610,35	0,409	40,31	3,43	1,306	271,512	240,223	90,38	4,093
	2 день													
№ 45/ 2017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,04	16,98	46,98	6,05	0,27
№ 291/ 2017	Плов из птицы	50/150	14,51	14,71	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
№ 417/2013	Компот из замороженных ягод	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,012	5,13	0,00	0,24	2,72	3,44	6,18	0,2
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		19,35	20,17	74,45	620,3	0,36	18,1	0,1	1,692	119,32	321,76	62,53	3,299
	3 день													
№ 65 / 2004	Салат «Здоровье»	60	5,34	5,4	10,8	57,00	0,03	4,5	0,00	0,420	13,14	15,600	10,8	0,18
ТТК № 26	Котлеты Татарские с соусом	75/50	8,95	16,4	6,79	210,55	0,01	1,52	0,01	0,12	18,82	94,76	19,8	1,05
№ 304/ 2017	Рис отварной	150	3,85	6,22	34,17	199,02	0,04	0,00	3,04	0,00	15,68	54,41	11,44	0,09
№ 648/2004	Кисель	200	0,1	0,0	30,6	118	0,00	0,96	0,00	0,00	24	34,32	12	1,2
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		22,55	19,132	74,79	560,4	0,344	16,893	0,13	3,748	314,865	423,635	55,7	2,022
	4 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 47/ 2017	Салат из квашеной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56,00	0,013	5,18	0,00	0,24	25,28	14,00	8,616	0,010
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом	50/50	13,7	5,3	10	141,5	0,17	2,01	0,05	0,91	26,5	135	15,57	1
№ 312/ 2017	Пюре картофельное с маслом	150	3,09	8,28	22	172	0,16	7,94	0,08	3,00	47,8	98,8	8,00	0,00
ТТК №3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,75	0,00	17,25	28,8	13,8	1,95
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35

	итого		23,272	27,954	88,26	639,36	0,501	6,88	0,03	2,592	197,112	422,553	95,54	3,563
	5 день													
ТТК № 473	Салат «Зайка»	60	1,2	4,83	4,24	65,2	0,03	3,45	0,00	0,04	24,2	37,2	14,0	0,61
№ 290 / 2017	Мякоть птицы, тушенная в соусе	50/50	11,65	10,76	11,63	164	0,17	6,33	0,00	0,96	85,19	163,2	15,72	1,8
№ 174 / 2017	Каша перловая вязкая	150	5,2	5,4	29,61	187,9	0,13	0,00	0,13	0,27	19,2	204	18,8	0,9
№ 342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	18,4	76,3	0,00	1,6	0,00	0,3	13	4,4	4,4	0,8
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		18,64	18,47	68,45	491,19	0,317	10,88	0,29	1,982	140	301,62	70,27	4,832
	6 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 223/2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/25	25,55	19,3	44,1	472,5	0,10	0,82	0,14	0,85	342,3	376,5	46,5	1,01
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,4	18,00	88	0,03	0,00	0,00	0,21	5,52	25,4	6,00	0,71
	итого		16,966	18,4	80,09	722	0,227	24,2	0,11	2,468	102,767	254,169	43,989	1,848

	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) В1	Витамины (мг) С	Витамины (мг) А	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	124,36	132,8	466,89	3643,6	2,16	117,26	4,09	13,79	1145,6	1963,96	418,4	19,66
В среднем в день:	20,73	22,14	77,81	607,3	0,36	19,5	0,68	2,30	190,93	327,3	69,7	3,3
	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) В1	Витамины (мг) С	Витамины (мг) А	Витамины (мг) Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	249,2	262,2	957,12	7206,37	4,26	226,3	5,21	29,55	2426,3	4118,82	787,27	37,41
В среднем в день:	20,76	21,85	79,76	600,53	0,35	18,8	0,43	2,50	202,2	343,2	65,6	3,12

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

2. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях / / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛипринт, 2017 г.