

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Нигма»

Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ  
ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Калори йность	Витами н В1 мг	Витами н С, мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 23/ 2016	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,07	12	0,00	0,76	20,5	42,8	21,8	0,8
ТТК № 34	Котлеты Крестьянские с соусом	50/50	9,40	11,63	17,04	201	0,07	1,41	0,02	0,28	34,9	84,5	9,62	1,59
№ 202 / 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,03	0,00	0,12	0,97	19,75	68,4	10,17	1,27
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
	<b>Итого</b>		<b>20,572</b>	<b>19,804</b>	<b>68,81</b>	<b>567</b>	<b>0,432</b>	<b>7,58</b>	<b>0,16</b>	<b>2,359</b>	<b>210,702</b>	<b>469,57</b>	<b>69,2</b>	<b>3,283</b>
<b>2 день</b>														
№ 25/2004	Салат «Степной»	100	2,15	8,27	11,9	130,5	0,17	17,3	0,00	0,07	40,4	25	23,4	1,02
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	50/200	13,84	19,87	33,58	352,1	0,23	9,85	0,2	2,1	65	201,91	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
	<b>Итого</b>		<b>25,1</b>	<b>27,25</b>	<b>89,66</b>	<b>641,77</b>	<b>0,37</b>	<b>53,776</b>	<b>0,2</b>	<b>4,184</b>	<b>235,26</b>	<b>382,15</b>	<b>73,244</b>	<b>1,653</b>
<b>3 день</b>														
№ 45/ 2017	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0,00	0,06	24,97	28,31	15,09	0,47
ТТК № 6	Биточки Морячка с соусом	50/50	11,00	4,24	8,32	122,6	0,14	2,23	0,04	0,73	19,7	108,6	36,4	0,8
№ 312/ 2017	Пюре картофельное	180	3,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	3,6	57,4	118,6	9,6	0,00
№ 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
	<b>Итого</b>		<b>21,15</b>	<b>19,378</b>	<b>90,72</b>	<b>585</b>	<b>0,318</b>	<b>13,13</b>	<b>0,1</b>	<b>2,268</b>	<b>134,957</b>	<b>268,97</b>	<b>44,779</b>	<b>3,658</b>

<b>4 день</b>														
№ 52 / 2017	Салат из свеклы	100	1,42	6,01	8,26	93,3	0,02	6,65	0,00	0,2	35,5	40,6	20,7	1,32
ТТК № 22	Биточки Рябушка с соусом	50/50	8,00	10,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,2	21,7	114,72	21,64	1,13
№ 171 / 2017	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,99	10,83	41	204	0,35	0,00	0,0	0,62	44,8	204,7	53,5	1,3
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,08</b>	<b>22,242</b>	<b>63,61</b>	<b>515,54</b>	<b>0,383</b>	<b>10,443</b>	<b>0,198</b>	<b>3,828</b>	<b>86,195</b>	<b>277,67</b>	<b>48,65</b>	<b>3,082</b>
<b>5 день</b>														
№ 67/ 2017	Винегрет	100	1,93	7,2	7,87	125,1	0,04	9,63	0,00	0,5	31,2	43,3	19,53	0,83
ТТК № 37	Котлеты «Любимые» с припущенными овощами (зеленый горошек)	75/25	10,25	10,55	14,4	190,3	0,06	0,035	0,162	0,85	30,55	124,37	16,84	1,34
№ 303/ 2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	4,8	5,10	29,5	182,9	0,1	0,00	0,00	0,56	18,77	121,2	25,9	2,04
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,08</b>	<b>19,89</b>	<b>91,31</b>	<b>637,26</b>	<b>0,237</b>	<b>10,28</b>	<b>0,34</b>	<b>0,822</b>	<b>291,17</b>	<b>347,18</b>	<b>73,5</b>	<b>2,182</b>
<b>6 день</b>														
№ 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	180/5	6,12	5,36	34,2	224,4	0,03	0,00	0,12	0,97	19,75	68,4	10,17	1,04
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,81</b>	<b>20,878</b>	<b>86,12</b>	<b>616,2</b>	<b>0,357</b>	<b>13,58</b>	<b>0,12</b>	<b>2,304</b>	<b>250,287</b>	<b>409,30</b>	<b>59,499</b>	<b>3,891</b>

	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
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>124,8</b>	<b>129,4</b>	<b>490,23</b>	<b>3562,77</b>	<b>2,1</b>	<b>109,00</b>	<b>1,12</b>	<b>15,76</b>	<b>1280,7</b>	<b>2154,86</b>	<b>368,87</b>	<b>17,75</b>
<b>В среднем в день:</b>	<b>20,8</b>	<b>21,6</b>	<b>81,7</b>	<b>593,8</b>	<b>0,35</b>	<b>23,118,17</b>	<b>0,19</b>	<b>2,63</b>	<b>213,45</b>	<b>359,14</b>	<b>61,5</b>	<b>2,96</b>

№ 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
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 25/2004	Салат «Степной»	100	2,15	8,27	11,9	130,5	0,17	17,3	0,00	0,07	40,4	25	23,4	1,02
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 гороха с маслом	180/5	20,35	8,00	42,03	314,8	0,6	0,00	0,36	1,24	113,6	255,7	35,8	5,6
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
	<b>итого</b>		<b>23,582</b>	<b>28,704</b>	<b>80,85</b>	<b>610,35</b>	<b>0,409</b>	<b>40,31</b>	<b>3,43</b>	<b>1,306</b>	<b>271,512</b>	<b>240,23</b>	<b>90,38</b>	<b>4,093</b>
<b>2 день</b>														
ТТК № 473	Салат «Зайка»	100	2,02	8,04	7,06	87,0	0,05	5,8	0,00	0,06	40,4	62,0	23,4	1,02
№ 291/ 2017	Плов из птицы	50/180	17,41	17,65	34,01	436,8	0,25	5,9	0,12	1,4	99,7	328	48,5	2,3
№ 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
	<b>итого</b>		<b>19,35</b>	<b>20,17</b>	<b>74,45</b>	<b>620,3</b>	<b>0,36</b>	<b>18,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,692</b>	<b>119,32</b>	<b>321,76</b>	<b>62,53</b>	<b>3,299</b>
<b>3 день</b>														
ТТК № 1025	Салат «Радужный»	100	2	5,2	8,3	88,2	0,11	7,6	0,03	0,5	31,8	23	31,2	0,75
ТТК № 26	Котлеты Татарские с соусом	50/50	7,16	13,12	5,43	168,44	0,01	1,22	0,01	0,1	15,06	75,81	15,84	0,84
№ 304/ 2017	Рис отварной	180	4,62	7,46	41	238,82	0,05	0,00	3,65	0,00	18,82	65,29	13,73	0,11
№ 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
	<b>итого</b>		<b>22,55</b>	<b>19,132</b>	<b>74,79</b>	<b>560,4</b>	<b>0,344</b>	<b>16,893</b>	<b>0,13</b>	<b>3,748</b>	<b>314,865</b>	<b>423,65</b>	<b>55,7</b>	<b>2,022</b>
<b>4 день</b>														
№ 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
ТТК № 130	Салат Метелка	100	1,5	6,00	12,00	105,00	0,03	7,2	0,00	0,06	33,14	28,31	17,3	1,3
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	180	3,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	3,6	57,4	118,6	9,6	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
	<b>итого</b>		<b>23,272</b>	<b>27,954</b>	<b>88,26</b>	<b>639,36</b>	<b>0,501</b>	<b>6,88</b>	<b>0,03</b>	<b>2,592</b>	<b>197,112</b>	<b>422,53</b>	<b>95,54</b>	<b>3,563</b>
<b>5 день</b>														

№ 53/2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	6,86	0,02	0,2	28,33	41,61	18,4	1,3
№ 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
№ 303 / 2017	Каша перловая вязкая	180	6,24	6,48	35,53	225,5	0,16	0,00	0,16	0,32	23,04	245	22,56	1,1
№ 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	0,33
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,64</b>	<b>18,47</b>	<b>68,45</b>	<b>491,19</b>	<b>0,317</b>	<b>10,88</b>	<b>0,29</b>	<b>1,982</b>	<b>140</b>	<b>301,62</b>	<b>70,27</b>	<b>4,832</b>
	<b>6 день</b>													
№ 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
ТТК № 20	Гречка «Полевая» с мясом с соусом томатным	230/50	24,22	19,35	46,53	457,34	0,2	5,97	0,14	0,94	34,72	193,7	67,31	4,02
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,966</b>	<b>18,4</b>	<b>80,09</b>	<b>722</b>	<b>0,227</b>	<b>24,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,468</b>	<b>102,767</b>	<b>254,17</b>	<b>43,989</b>	<b>1,848</b>

	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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДелЛипринт, 2017 г.

конт.тел.:8(8552) 707107