

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



СОГЛАСОВАНО:



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

№ рецептуры	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-ая неделя														
1 день														
№ 23 / 2016	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,12	5,14	51,96	0,04	7,20	0,00	0,46	12,30	25,70	13,10	0,50
ТТК № 34	Котлеты "Крестьянские" с соусом томатным	50/50	9,40	11,63	17,04	201,00	0,07	1,41	0,02	0,28	34,90	84,50	9,62	1,59
№ 303/ 2017	Каша рисовая вязкая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,08	0,00	0,00	0,47	15,64	101,00	21,60	1,70
ТТК №3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,75	0,00	17,25	28,80	13,80	1,95
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого		17,00	19,25	80,92	556,28	0,22	8,64	0,77	2,36	210,70	469,53	69,20	3,28
2 день														
№ 52 / 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	56,00	0,01	4,00	0,00	0,12	21,30	24,40	12,40	0,80
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	50/200	13,84	15,37	33,58	328,01	0,23	9,85	0,20	2,10	65,00	201,91	29,70	0,13
№ 377/2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63,00	0,00	2,80	0,00	0,01	3,25	1,54	0,84	0,10
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого		17,64	19,68	75,88	565,01	0,31	24,65	0,20	2,66	111,55	258,35	56,14	1,39
3 день														
№67/ 2017	Винегрет	60	1,16	4,30	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,30	18,74	26,00	11,72	0,50
ТТК № 6	Биточки рыбные "Морячка" с соусом томатным	50/50	11,00	4,24	8,32	122,60	0,14	2,23	0,04	0,73	19,70	108,60	36,40	0,80

№ рецептуры	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	50/50	9,54	12,04	9,93	186,24	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 199 /2017	Пюре из гороха	150	6,76	6,70	35,00	227,34	0,50	0,00	0,30	1,03	94,70	213,10	29,80	4,70
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,10	0,00	5,05	8,25	4,40	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого		19,18	19,38	72,10	552,62	0,57	8,11	3,73	1,57	308,00	258,05	72,58	7,05
	2 день													
№ 52 / 2017	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	56,00	0,01	4,00	0,00	0,12	21,30	24,40	12,40	0,80
№ 291/ 2017	Плов из птицы	50/150	13,31	12,41	22,34	254,29	0,21	4,90	0,10	1,20	83,07	273,00	40,45	1,90
№ 342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	18,40	76,30	0,00	2,60	0,00	0,30	13,00	4,40	4,40	0,80
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Пром.	Печенье	30	2,46	3,22	20,52	120,90	0,03	0,00	0,00	0,10	9,52	10,30	4,20	0,68
	итого		19,10	19,68	80,98	578,49	0,28	11,50	0,10	2,05	132,89	331,60	65,65	4,51
	3 день													
№67/ 2017	Винегрет	60	1,16	4,30	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,30	18,74	26,00	11,72	0,50
ТТК № 26	Котлеты "Татарские" с соусом сметанным	50/50	7,16	10,12	5,43	141,44	0,01	1,22	0,01	0,10	15,06	75,81	15,84	0,84
№ 203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,10	4,47	28,50	187,00	0,09	0,00	0,10	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87
№ 648/2004	Кисель	200	0,10	0,00	25,60	102,80	0,00	0,96	0,00	0,00	24,00	34,32	12,00	1,20
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	итого		15,80	19,13	79,01	577,30	0,16	7,96	0,11	1,55	80,26	212,64	52,24	3,74
	4 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	7,35	47,00	0,03	8,00	0,00	0,10	16,00	11,00	9,00	0,03
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом	50/50	12,70	8,30	10,00	165,50	0,17	2,01	0,05	0,91	26,50	135,00	15,57	1,00

при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г., Москва

5. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели принт, Москва, 2010.

конт.тел.:8(8552) 707107