

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования



— Сафрина М.Ж.

Муниципальному контракту № _____ от « _____ » _____ 2024 г.

Приложение № 2

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ
ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калори йность	Витамин В1 мг	Витами н С, мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
	Завтрак													
№41/ 2016	Салат из моркови припущенной с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	7,00	0,00	0,70	21,17	34,00	24,00	1,32
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	100	9,54	12,04	9,93	186,24	0,01	0,110	3,33	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 174 / 2017	Каша ячневая вязкая	180	5,58	5,27	29,22	186,58	0,19	0,00	0,00	0,56	20,33	121,2	33,9	0,31
ТТК №3	Напиток 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		19,3	22,88	86,19	643,46	0,12	7,14	4,2	2,11	250,42	156,9	77,35	5,79
	2 день													
	Завтрак													
№ 32/2021	Салат «Школьный»	100	1,70	7,40	7,4	108	0,00	4,6	0,00	0,07	33,4	25	23,4	1,1
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	230	17,37	15,62	20,01	290,50	0,12	15,3	0,53	7,3	51,3	190,7	27,4	2,8
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		18,54	23,94	75,47	592,51	0,43	29,95	0,2	2,51	114,65	247,95	58,14	1,58
	3 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 256/ 2017	Мясо тушенное в соусе	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	0,00	0,1	21,23	159,3	23,06	2,45
№ 312/ 2017	Пюре картофельное	180	3,71	9,94	26,40	206,40	0,19	9,53	0,10	3,60	57,36	118,56	9,60	0,00
№ 388/ 2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	0,012	100	0,00	0,24	21,34	3,44	3,44	0,63

№ 388 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5		
	итого		19,12	21,59	62,41	4546,14	0,41	21,39	0,24	5,16	119,34	298,24	74,8	
	4 день													
	Завтрак													
53/2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,30	72,83	0,03	6,87	0,02	0,2	28,33	41,67	18,33	1,3
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8,00	9,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	1,04
№ 173 /2017	Каша пшеничная вязкая	180	6,78	5,36	33,60	210	0,1	0,00	0,25	0,98	19,8	102,6	10,2	1,32
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		20,5	19,68	92,93	638,68	0,25	10,6	0,3	1,94	83,08	293,03	58,01	4,31
	5 день													
	Завтрак													
№ 37 /2017	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,57	86,6	0,07	12	0,00	0,77	20,5	42,8	21,8	0,8
ТТК № 37	Котлеты "Любимые" с соусом томатным	100	8,13	7,05	14,65	154,57	0,04	0,03	0,15	0,85	24,17	85,10	13,55	0,98
№ 173/ 2017	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	5,10	29,46	182,9	0,10	0,00	0,00	0,56	18,77	121,20	25,92	2,04
ТТК №3	Напиток 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		19,31	19,57	86,17	613,47	0,22	9,69	0,9	2,24	97,42	297,93	77	6,13
	6 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие (красные)	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
№ 243 /2017	Сосиски отварные	100	7,40	10,90	3,80	142,90	0,03	0,00	0,00	1,00	35,00	139,00	16,00	0,00
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	6,12	5,36	34,20	224,40	0,11	0,00	0,12	0,98	19,75	68,41	10,18	1,04
ТТК № 437	Чай полусладкий с молоком	200	1,68	1,25	7,53	48,09	0,015	2,1	0,01	0,00	76,5	48,7	8,8	0,43
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		16,4	16,9	65,17	506,34	0,2	8	0,22	2,41	81,8	246,16	43,78	2,24

	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	23,118,17	0,19	2,63	213,45	359,14	61,5	2,96

	Наименования блюд	выход, г	Белки, г, 81 мг	Жиры, г, 51 мг	Углево- ды г, 114	Калори- йность Е	Витами- н В1 мг	Витами- н С,мг	Витами- н А,мг	Витами- н Е мг	Са,мг	P,мг	Mg, мг	Fe,мг
	2-ая неделя													
	1 день													
	Завтрак													
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
№ 290/ 2017	Мякоть птицы тушеная в соусе	100	10,65	10,76	11,63	185,96	0,00	6,33	0,00	0,96	85,19	63,2	15,72	1,8
№ 203/ 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	1,04
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		22,2	25,58	90,22	681,25	0,75	10,51	3,72	2,19	340,94	305,96	97,18	7,97
	2 день													
	Завтрак													
№ 25/2004	Салат «Степной»	100	2,15	8,27	11,9	130,5	0,17	17,3	0,00	0,1	40,4	78,3	23,4	1,02
№ 291/ 2017	Плов из птицы	230	15,31	14,27	25,69	292,43	0,24	5,64	0,12	1,38	95,53	300,95	46,52	2,19
ТТК №3	Напиток 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
Пром.	Печенье	23	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		24,22	26,18	102,14	742,08	0,49	22,97	0,87	2,13	172,7	450,85	94,92	6,39
	3 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие (красные)	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	230	21,81	18,12	35,89	394,05	0,18	4,78	0,10	0,86	31,57	184,2	61,15	3,56
№ 388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,20	0,00	100	0,00	0,00	24,00	34,32	12,00	1,20
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		17,59	22,89	87,86	664,74	0,2	11,81	0,13	1,91	96,04	241,37	61,75	4,24
	4 день													
	Завтрак													
47/2017	Салат из квашеной капусты (без лука)	100	2,22	5,02	9,28	91,15	0,018	19,8	0,00	0,4	42,1	28,2	14,4	0,6
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	100	12,70	8,30	10,00	165,50	0,17	2,01	0,05	0,91	26,50	135,00	15,57	1,00
№ 312/ 2017	Пюре картофельное	180	3,71	9,94	26,40	206,40	0,19	9,53	0,10	3,60	57,36	118,56	9,60	0,00
№ 342/2017	Напиток 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		22,63	23,86	88,68	657,68	0,428	32,94	0,15	5,76	148,96	318,66	50,97	2,95
	5 день													
	Завтрак													
ТТК № 65	Салат Здоровье	100	8,9	9,00	18,00	95,00	0,05	7,5	0,00	0,5	21,9	31,00	18	0,3

ТТК № 26	Котлеты Татарские с соусом томатным	100	7,16	13,12	5,43	168,44	0,01	1,22	0,01	0,1	15,06	75,81	15,84	0,84
№ 174 / 2017	Каша перловая вязкая	180	6,24	6,48	35,53	225,48	0,16	0,00	0,16	0,32	23,04	124,80	22,56	1,08
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		21,34	25,86	88,37	649,54	0,24	26,43	0,16	2,42	148,18	243,84	58,02	3,89
	6 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие (зеленые)	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 № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8,00	9,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	1,13
№ 303/ 2017	Каша рисовая вязкая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,10	0,00	0,00	0,56	18,77	121,20	25,92	2,04
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
Пром.	Печенье	23	2,46	3,22	20,52	120,90	0,03	0,00	0,00	0,10	9,52	10,30	4,20	0,68
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		17,54	19,85	80,95	585,72	0,22	8	0,1	2,09	90,34	309,25	63,72	3,92

	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.

конт.тел.:8(8552) 707107