

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



Л.Р.Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

Ибрагимова М.Н.

Двухнедельное цикличное меню горячего питания для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях в 2026 уч.году (зимний период)

1-ая неделя														
1 день														
174/2017	Каша ячневая вязкая с маслом	150/5	4,38	6,58	23,52	172,00	0,07	0,00	0,33	0,41	21,90	144,44	21,80	0,56
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		6,86	6,82	51,98	299,00	0,11	3,75	0,33	0,82	37,87	171,44	32,50	1,09
2 день														
173/2017	Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,52	3,57	22,40	140,00	0,09	0,00	0,17	0,65	13,18	68,40	23,90	0,80
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		7,00	3,81	50,86	267,00	0,13	3,75	0,17	1,06	29,15	95,40	34,60	1,33
3 день														
203/2017	Макарсны отварные с маслом	150/5	5,10	4,47	28,50	187,00	0,09	0,00	0,10	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87
377/2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,08	0,01	15,19	62,00	0,00	2,80	0,00	0,01	3,25	1,54	0,84	0,09
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		7,46	4,72	58,45	320,00	0,13	2,80	0,10	1,16	25,71	78,05	13,52	1,29
4 день														
174/2017	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,92	4,30	29,34	168,00	0,02	0,00	0,02	0,00	1,10	48,72	13,00	0,42
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		5,40	4,54	57,80	295,00	0,06	3,75	0,02	0,41	17,07	75,72	23,70	0,95

	5 день													
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,59	4,02	25,65	168,30	0,08	0,00	0,09	0,74	14,81	51,31	35,60	0,90
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		7,07	4,26	54,11	295,30	0,12	3,75	0,09	1,15	30,78	78,31	46,30	1,43
	6 день													
175/2017	Каша вязкая молочная Дружба с маслом	150/5	4,56	8,38	25,11	195,00	0,08	0,72	0,41	0,43	100,00	117,50	27,90	0,61
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		7,04	8,62	53,57	322,00	0,12	4,47	0,41	0,84	115,97	144,50	38,60	1,14

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
203/2017	Макароны отварные с маслом	150/5	5,10	4,47	28,50	187,00	0,09	0,00	0,10	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		7,58	4,71	56,96	314,00	0,13	3,75	0,10	1,23	32,43	84,01	19,18	1,40
	2 день													
182/2017	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,70	7,70	20,56	171,00	0,13	0,70	0,35	0,31	91,66	138,20	36,40	1,02
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		7,18	7,94	49,02	298,00	0,17	4,45	0,35	0,72	107,63	165,20	47,10	1,55
	3 день													
174/2017	Каша ячневая вязкая с маслом	150/5	4,38	6,58	23,52	172,00	0,07	0,00	0,33	0,41	21,90	144,44	21,80	0,56
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		6,86	6,82	51,98	299,00	0,11	3,75	0,33	0,82	37,87	171,44	32,50	1,09
	4 день													
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,52	3,57	22,40	140,00	0,09	0,00	0,17	0,65	13,18	68,40	23,90	0,80
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		7,00	3,81	50,86	267,00	0,13	3,75	0,17	1,06	29,15	95,40	34,60	1,33
	5 день													
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	2,88	5,60	23,20	154,40	0,23	0,00	0,33	0,41	21,88	144,40	35,80	2,80

ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		5,36	5,84	51,66	281,40	0,27	3,75	0,33	0,82	37,85	171,40	46,50	3,33
	6 день													
174/2017	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,92	4,30	29,34	168,00	0,02	0,00	0,02	0,00	1,10	48,72	13,00	0,42
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,00	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
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		5,40	4,54	57,80	295,00	0,06	3,75	0,02	0,41	17,07	75,72	23,70	0,95