

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Нитма»



Э.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования



Замеев Д.Д.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 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
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№41/2016	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,20	0,00	0,30	12,7	25,99	14,40	0,79
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	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,00	0,00	0,47	16,94	101	28,25	0,26
ТТК №3	Напиток 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>итого</b>		<b>20,94</b>	<b>26,9</b>	<b>77,34</b>	<b>648,27</b>	<b>0,146</b>	<b>6,39</b>	<b>4,18</b>	<b>1,296</b>	<b>242,94</b>	<b>158,49</b>	<b>57,71</b>	<b>4,57</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 32/2021	Салат «Школьный»	60	1,0	4,4	4,5	65	0,0	2,8	0,00	0,04	20,00	15	14,04	0,7
№ 289/2017	Рагу из птицы	200	15,1	13,58	17,4	252,60	0,1	13,3	0,46	6,32	44,6	165,8	23,8	2,4
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>итого</b>		<b>17,68</b>	<b>25,13</b>	<b>70,69</b>	<b>564,4</b>	<b>0,366</b>	<b>23,05</b>	<b>0,2</b>	<b>2,484</b>	<b>98,49</b>	<b>237,95</b>	<b>48,78</b>	<b>1,165</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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	150	3,09	8,28	22	172	0,16	7,94	0,08	3,00	47,8	98,8	8,00	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

№ 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
	<b>итого</b>		<b>17,73</b>	<b>17,06</b>	<b>54,86</b>	<b>461,7</b>	<b>0,363</b>	<b>15,95</b>	<b>0,22</b>	<b>4,36</b>	<b>97,29</b>	<b>261,15</b>	<b>64,72</b>	<b>2,47</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 994	Салат «Пестрый»	60	4,00	2,67	11,1	84,2	0,05	5,00	0,11	0,2	37,1	41,00	9,4	1,4
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8,00	10,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,2	21,7	114,72	21,64	1,13
№ 173 / 2017	Каша пшеничная вязкая	150	5,65	4,47	28	175	0,08	0,00	0,21	0,82	16,47	85,5	8,49	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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>итого</b>		<b>18,11</b>	<b>23,66</b>	<b>83,39</b>	<b>541,52</b>	<b>0,416</b>	<b>8,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,104</b>	<b>88,2</b>	<b>323,31</b>	<b>77,63</b>	<b>3,46</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 37 / 2017	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,12	5,14	51,96	0,04	7,2	0,00	0,46	12,3	25,7	13,1	0,50
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	150	4,00	4,24	24,55	152,4	0,08	0,00	0,00	0,47	15,64	101	21,6	1,7
ТТК №3	Напиток 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>итого</b>		<b>17,07</b>	<b>15,85</b>	<b>78,11</b>	<b>532,95</b>	<b>0,183</b>	<b>5,84</b>	<b>0,9</b>	<b>1,95</b>	<b>81,8</b>	<b>260,4</b>	<b>64,87</b>	<b>5,46</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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
№ 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
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	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
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
	<b>итого</b>		<b>15,38</b>	<b>16,01</b>	<b>56,47</b>	<b>586,04</b>	<b>0,183</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,246</b>	<b>78,51</b>	<b>234,76</b>	<b>42,08</b>	<b>2,07</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:	124,8	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	Витамин С, мг	Витамин А мг	Витамин Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 1025	Салат «Радужный»	60	1,2	3,1	5,0	52,9	0,08	4,55	0,01	0,3	19,1	13,8	18,7	0,45
№ 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	150	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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,25</b>	<b>29,14</b>	<b>79,92</b>	<b>710,41</b>	<b>0,626</b>	<b>7,46</b>	<b>3,64</b>	<b>1,784</b>	<b>309,3</b>	<b>254,14</b>	<b>78,72</b>	<b>6,73</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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	200	13,31	12,41	22,34	254,29	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
ТТК №3	Напиток 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	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,53</b>	<b>20,13</b>	<b>86,92</b>	<b>671,82</b>	<b>0,286</b>	<b>11,18</b>	<b>0,85</b>	<b>1,67</b>	<b>132,82</b>	<b>378,58</b>	<b>68,7</b>	<b>5,13</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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	200	18,96	15,76	31,21	342,65	0,16	4,16	0,09	0,75	27,45	160,2	53,2	3,1
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,8</b>	<b>22,13</b>	<b>84,01</b>	<b>619,5</b>	<b>0,163</b>	<b>7,96</b>	<b>0,11</b>	<b>1,546</b>	<b>80,26</b>	<b>212,64</b>	<b>52,24</b>	<b>3,74</b>

<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК № 473	Салат Зайка	60	1,2	4,83	4,24	65,2	0,03	3,45	0,00	0,100	24,2	11,00	14,0	0,61
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом томатным	100	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	150	3,09	8,28	22	172	0,16	7,94	0,08	3,00	47,8	98,8	8,00	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
<b>итого</b>			<b>19,67</b>	<b>14,42</b>	<b>72,51</b>	<b>507,8</b>	<b>0,393</b>	<b>19,55</b>	<b>0,13</b>	<b>4,64</b>	<b>109,3</b>	<b>268,7</b>	<b>41,17</b>	<b>2,16</b>
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК № 65	Салат Здоровье	60	5,34	5,4	10,8	57	0,03	4,5	0,00	0,3	13,14	18,6	10,8	0,18
№ 290 / 2017	Котлеты Татарские с соусом томатным	100	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
№ 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
<b>итого</b>			<b>20,54</b>	<b>21,46</b>	<b>77,96</b>	<b>548,3</b>	<b>0,363</b>	<b>19,53</b>	<b>0,13</b>	<b>2,07</b>	<b>132,04</b>	<b>409,14</b>	<b>48,38</b>	<b>3,48</b>
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 338/2017	Яблоки свежие (Зеленые)	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 № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8,00	10,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,2	21,7	114,72	21,64	1,13
№ 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 № 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	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
<b>итого</b>			<b>16,46</b>	<b>19,16</b>	<b>79,28</b>	<b>572,24</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,88</b>	<b>86,73</b>	<b>294,95</b>	<b>61,2</b>	<b>3,96</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>124,36</b>	<b>132,8</b>	<b>466,89</b>	<b>3643,6</b>	<b>2,16</b>	<b>117,26</b>	<b>4,09</b>	<b>13,79</b>	<b>1145,6</b>	<b>1963,96</b>	<b>418,4</b>	<b>19,66</b>
<b>В среднем в день:</b>	<b>20,73</b>	<b>22,14</b>	<b>77,81</b>	<b>607,3</b>	<b>0,36</b>	<b>19,5</b>	<b>0,68</b>	<b>2,30</b>	<b>190,93</b>	<b>327,3</b>	<b>69,7</b>	<b>3,3</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 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.: ДеЛипринт, 2017 г.

конт.тел.:8(8552) 707107



№ 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
№ 96/2017	Рассольник Ленинградский на костном бульоне со сметаной	250/10	14,05	14,83	16,85	258,68	0,1	7,5	0,00	0,00	26,45	71,95	25,9	0,97
№ 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	7	0,550
	<b>итого</b>		<b>33,17</b>	<b>36,42</b>	<b>79,26</b>	<b>804,82</b>	<b>0,51</b>	<b>28,89</b>	<b>0,24</b>	<b>5,16</b>	<b>145,79</b>	<b>370,19</b>	<b>100,03</b>	<b>3,77</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 994	Салат «Пестрый»	100	6,72	4,45	18,46	140,36	0,08	8,33	0,15	0,3	61,86	54,7	11,32	2,3
№ 98/2017	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	250	6,9	11,1	15,7	191,0	0,04	5,81	0,00	0,00	35,87	35,87	14,2	0,57
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
	<b>итого</b>		<b>26,94</b>	<b>31,96</b>	<b>110,69</b>	<b>808,52</b>	<b>0,52</b>	<b>16,74</b>	<b>0,03</b>	<b>1,22</b>	<b>144,78</b>	<b>404,6</b>	<b>106,84</b>	<b>4,75</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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
№ 103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/15	7,6	6,8	18,6	187,0	0,1	6,2	0,21	0,63	24	94,3	26,3	1,7
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
	<b>итого</b>		<b>26,91</b>	<b>26,37</b>	<b>104,77</b>	<b>800,47</b>	<b>0,32</b>	<b>15,89</b>	<b>1,11</b>	<b>2,87</b>	<b>121,42</b>	<b>392,23</b>	<b>103,3</b>	<b>7,83</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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
	<b>итого</b>		<b>16,4</b>	<b>16,9</b>	<b>65,17</b>	<b>506,34</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>0,22</b>	<b>2,41</b>	<b>81,8</b>	<b>246,16</b>	<b>43,78</b>	<b>2,24</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:	124,8	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

№ 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>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</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
№ 108/2017	Суп картофельный с клецками на костном бульоне	250	3,56	4,59	18,79	179,35	0,11	5,75	0,21	1,1	33,4	72,22	25,3	1,2
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,25</b>	<b>40,41</b>	<b>107,07</b>	<b>939,93</b>	<b>0,85</b>	<b>18,01</b>	<b>3,72</b>	<b>2,19</b>	<b>367,39</b>	<b>377,91</b>	<b>123,08</b>	<b>8,94</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</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 № 28	Суп «Гречишное зернышко» с мясом птицы	250/15	2,48	3,03	17,1	170,2	0,1	15,5	0,01	0,2	8,25	85,2	42,5	1,4
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,74</b>	<b>33,07</b>	<b>97,78</b>	<b>808,44</b>	<b>0,41</b>	<b>26</b>	<b>1,57</b>	<b>2,14</b>	<b>259,21</b>	<b>518,37</b>	<b>93,85</b>	<b>6,64</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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



№ 78/2021	Суп Кудрявый (с картофелем, яйцом и овощами)	250	7,2	6,6	18,5	168	0,1	9,6	0,00	4,59	25,9	137,97	38,3	1,5
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
	<b>итого</b>		<b>20,07</b>	<b>25,92</b>	<b>104,96</b>	<b>834,94</b>	<b>0,3</b>	<b>27,31</b>	<b>0,14</b>	<b>2,11</b>	<b>104,29</b>	<b>326,57</b>	<b>104,25</b>	<b>5,64</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 473	Салат Зайка	100	2,02	8,04	7,06	87,00	0,05	5,8	0,00	0,17	40,4	18,33	23,4	1,02
№ 113/2017	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	7,88	12,07	10,91	183,79	0,09	3,23	0,7	0,27	105,94	130,51	10,04	1,02
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
	<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>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 65	Салат Здоровье	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
№ 96/2017	Рассольник Ленинградский на костном бульоне со сметаной	250/10	14,05	14,83	16,85	258,68	0,1	7,5	0,00	0,00	26,45	71,95	25,9	0,97
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
	<b>итого</b>		<b>38,41</b>	<b>40,94</b>	<b>104,81</b>	<b>920,22</b>	<b>0,31</b>	<b>32,24</b>	<b>0,16</b>	<b>2,42</b>	<b>198,46</b>	<b>381,81</b>	<b>96,32</b>	<b>5,69</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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
	<b>итого</b>		<b>17,54</b>	<b>19,85</b>	<b>80,95</b>	<b>585,72</b>	<b>0,22</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,09</b>	<b>90,34</b>	<b>309,25</b>	<b>63,72</b>	<b>3,92</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.: ДеЛипринт, 2017 г.

конт.тел.:8(8552) 707107