

Согласовано:
Руководитель образования

Утверждено:
Директор ООО «Нигма»
И.Р. Гильфанова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЗИМНИЙ ПЕРИОД

№ 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
1-ая неделя														
1 день														
Завтрак														
47/2017	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,10	51,42	0,01	11,90	0,00	0,24	31,34	20,37	9,61	0,40
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	100	9,54	12,04	9,93	186,24	0,01	0,11	0,33	0,11	186,25	6,2	25,18	0,15
№ 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
ТТК №3	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,00	0,00	17,25	28,80	13,80	0,95
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого		19,97	19,93	87,56	622,91	0,163	12,04	0,43	1,716	261,3	144,88	64,07	2,92
2 день														
Завтрак														
№25/2004	Салат «Степной»	60	1,29	4,96	7,12	78,30	0,10	10,40	0,00	0,06	24,24	46,98	14,04	0,61
№ 289/2017	Рагу из филе куриной грудки	200	15,10	13,58	17,40	252,60	0,10	13,30	0,46	6,32	44,60	165,80	23,80	1,40
№ 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	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого		20,46	19,00	64,35	512,23	0,25	26,50	0,46	6,94	82,09	246,82	45,68	2,66
3 день														
Завтрак														
№ 338/2017	Яблоки свежие	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

В среднем в день:

№ 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
2-ая неделя														
	1 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Мандарины свежие	90	0,63	0,17	17,10	72,00	0,04	29,60	0,00	0,13	27,81	11,83	7,65	0,09
№ 290/ 2017	Филе куриной грудки тушеной в соусе	100	10,65	10,76	11,63	185,96	0,00	6,33	0,00	0,96	85,19	63,20	15,72	1,80
№ 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
№ 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	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого		20,45	15,86	97,06	626,29	0,18	38,73	0,10	2,47	142,71	166,08	39,69	3,41
	2 день													
	Завтрак													
ТТК № 994	Салат «Пестрый»	60	1,70	3,67	11,10	84,20	0,05	5,00	0,11	0,20	37,10	41,00	9,40	1,40
ТТК № 26	Котлеты говяжьи Татарские с соусом томатным	100	7,16	13,12	5,43	168,44	0,01	1,22	0,01	0,10	15,06	75,81	15,84	0,84
№ 304/ 2017	Рис отварной	150	3,65	5,40	36,70	209,70	0,25	0,00	0,00	0,70	1,40	60,94	15,88	0,53
ТТК №3	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,00	0,00	17,25	28,80	13,80	0,95
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
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		19,27	25,83	117,78	781,49	0,39	6,25	0,12	1,65	90,33	249,35	66,12	4,95
	3 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие	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 № 20	Гречка Полевая с мясом говядины	200	14,96	15,76	31,21	342,65	0,16	4,16	0,09	0,75	27,45	160,20	53,20	2,10
№ 388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,30	20,76	88,20	0,00	29,00	0,00	0,00	24,00	34,32	12,00	1,20
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого		19,84	16,86	83,92	596,18	0,24	41,16	0,09	1,40	77,45	238,02	81,20	3,88
	4 день													
	Завтрак													
№47/ 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,10	51,42	0,01	11,90	0,00	0,24	31,34	20,37	9,61	0,01
ТТК № 497н	Биточки рыбные Любительские с соусом	100	7,81	6,94	7,52	123,75	0,07	2,64	0,04	0,61	35,80	127,32	25,40	0,80

