

Утверждаю:
Директор ООО «Нигма»

Согласовано:
Руководитель образования _____

Л.Р. Гильфанова

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК 1) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2025
УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
СТОИМОСТЬ 91,54 руб. (род плата + субсидия)**

| № 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 | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №41/ 2016 | Салат из моркови 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 | 0.11 | 0.33 | 0.11 | 186.25 | 6.20 | 25.18 | 0.15 |
| № 174/2017 | Каша ячневая вязкая | 180 | 5.58 | 5.27 | 29.22 | 186.58 | 0.19 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 20.33 | 121.20 | 33.90 | 0.31 |
| 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 | | 20.28 | 22.95 | 91.05 | 652.97 | 0.30 | 7.14 | 0.33 | 1.92 | 255.00 | 222.70 | 103.88 | 3.28 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 32/2021 | Салат «Школьный» | 100 | 1.70 | 7.40 | 7.40 | 108.00 | 0.00 | 4.60 | 0.00 | 0.07 | 33.40 | 25.00 | 23.40 | 1.10 |
| № 289/ 2017 | Рагу из птицы | 230 | 17.37 | 15.62 | 20.01 | 290.50 | 0.12 | 15.30 | 0.53 | 7.30 | 51.30 | 190.70 | 27.40 | 1.61 |
| № 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 | | 23.14 | 23.48 | 67.24 | 579.83 | 0.17 | 22.70 | 0.53 | 7.93 | 97.95 | 249.74 | 58.64 | 3.36 |

| | 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 |
| № 256/ 2017 | Мясо тушенное в соусе | 100 | 15.20 | 17.38 | 2.56 | 225.00 | 0.03 | 0.18 | 0.00 | 0.10 | 21.23 | 159.30 | 23.06 | 1.45 |
| № 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 | 0.30 | 20.76 | 88.20 | 0.01 | 29.00 | 0.00 | 0.24 | 21.34 | 3.44 | 3.44 | 0.63 |
| № 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 | | 23.79 | 28.42 | 81.67 | 684.93 | 0.31 | 46.71 | 0.10 | 4.59 | 125.93 | 324.80 | 52.10 | 2.66 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 994 | Салат «Пестрый» | 100 | 2.83 | 6.12 | 18.46 | 140.36 | 0.08 | 8.33 | 0.15 | 0.30 | 61.86 | 54.70 | 11.32 | 2.30 |
| 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 | 5.02 | 6.01 | 33.60 | 210.00 | 0.10 | 0.00 | 0.25 | 0.98 | 19.80 | 102.60 | 10.20 | 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 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 118.33 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| | итого | | 19.92 | 22.33 | 104.09 | 706.21 | 0.30 | 12.06 | 0.43 | 2.04 | 116.61 | 306.06 | 51.00 | 5.31 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 37 /2017 | Салат из картофеля с солеными огурцами | 100 | 1.36 | 5.20 | 8.57 | 86.60 | 0.07 | 12.00 | 0.00 | 0.77 | 20.50 | 42.80 | 21.80 | 0.80 |
| 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 | 6.00 | 29.46 | 182.90 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 18.77 | 121.20 | 25.92 | 1.04 |
| 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 | 1.95 |
| № 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 | | 18.59 | 18.67 | 96.71 | 622.32 | 0.26 | 12.06 | 0.15 | 2.73 | 90.69 | 310.40 | 82.07 | 5.32 |
| | 6 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 |
| № 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 | 5.40 | 6.01 | 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 | 0.02 | 2.10 | 0.01 | 0.00 | 76.50 | 48.70 | 8.80 | 0.43 |
| Пром. | Печенье | 46 | 4.10 | 5.36 | 50.90 | 228.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 1.46 | 15.90 | 37.80 | 7.00 | 1.14 |
| № 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 | | 22.78 | 24.32 | 128.38 | 808.92 | 0.29 | 10.10 | 0.13 | 4.09 | 173.15 | 337.41 | 57.98 | 3.19 |

| | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность | Витамин В1 мг | Витамин С,мг | Витамин А мг | Витамин Е мг | СА, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
|-------------------|---|--------------|------------|------------|--------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: | | 128.50 | 140.17 | 569.14 | 4055.18 | 1.63 | 110.77 | 1.67 | 23.30 | 859.33 | 1751.11 | 405.67 | 23.12 | |
| В среднем в день: | | 21.42 | 23.36 | 94.86 | 675.86 | 0.27 | 18.46 | 0.28 | 3.88 | 143.22 | 291.85 | 67.61 | 3.85 | |
| № 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 | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 67/2017 | Винегрет овощной "Дары осени" | 100 | 1.93 | 7.20 | 7.87 | 125.10 | 0.04 | 9.63 | 0.00 | 0.05 | 31.20 | 43.30 | 19.53 | 0.83 |
| № 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 | 63.20 | 15.72 | 1.80 |
| № 203/2017 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.12 | 5.36 | 34.20 | 224.40 | 0.03 | 0.00 | 0.12 | 0.97 | 19.75 | 68.40 | 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 | 3.80 | 0.40 | 24.60 | 118.33 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.55 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 |
| | итого | | 22.77 | 23.78 | 93.53 | 716.79 | 0.12 | 18.76 | 0.12 | 2.54 | 149.39 | 208.94 | 53.26 | 4.32 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 45/ 2017 | Салат из свежей капусты | 100 | 1.31 | 3.25 | 6.47 | 60.40 | 0.02 | 17.10 | 0.00 | 0.06 | 24.97 | 28.31 | 15.09 | 0.47 |
| № 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 | 0.00 | 0.00 | 17.25 | 28.80 | 13.80 | 1.95 |
| № 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 | | 23.38 | 21.16 | 96.71 | 671.98 | 0.34 | 22.77 | 0.12 | 2.09 | 157.27 | 400.86 | 86.61 | 5.84 |
| 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 | 230 | 17.20 | 18.12 | 35.89 | 394.05 | 0.18 | 4.78 | 0.10 | 0.86 | 31.57 | 184.20 | 61.15 | 2.56 |
| № 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 |
| Пром. | Пряники | 42 | 1.96 | 1.36 | 26.86 | 189.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.91 | 13.00 | 19.00 | 3.42 | 0.30 |
| № 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 | | 24.04 | 20.58 | 115.46 | 836.58 | 0.30 | 41.78 | 0.10 | 2.42 | 94.57 | 281.02 | 92.57 | 4.64 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 473 | Салат «Зайка» | 100 | 2.02 | 8.04 | 7.06 | 87.00 | 0.05 | 5.80 | 0.00 | 0.40 | 40.40 | 28.20 | 23.40 | 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 | 0.20 | 0.20 | 18.40 | 76.30 | 0.00 | 1.60 | 0.00 | 0.30 | 13.00 | 4.40 | 4.40 | 0.80 |
| № 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 | 22.43 | 26.88 | 86.46 | 653.53 | 0.46 | 18.94 | 0.15 | 5.76 | 147.26 | 318.66 | 59.97 | 3.37 | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №25/2004 | Салат «Степной» | 100 | 2.15 | 8.27 | 11.90 | 130.50 | 0.17 | 17.30 | 0.00 | 0.10 | 40.40 | 78.30 | 23.40 | 1.02 |
| ТТК № 26 | Котлеты 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 |
| № 174/2017 | Каша перловая вязкая | 180 | 3.62 | 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 | 200/107 | 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 | 17.00 | 28.33 | 92.69 | 705.75 | 0.39 | 21.32 | 0.17 | 1.08 | 91.75 | 312.95 | 69.64 | 3.59 | |
| | 6 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 № 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 | 0.13 |
| № 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 | 0.84 |
| 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 | 46 | 4.10 | 5.36 | 50.90 | 228.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 1.46 | 15.90 | 37.80 | 7.00 | 1.14 |
| № 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 | 21.30 | 20.99 | 129.57 | 771.97 | 0.30 | 8.93 | 0.13 | 2.87 | 87.42 | 325.47 | 74.96 | 3.53 | |

| | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность | Витамин В1 мг | Витамин С,мг | Витамин А мг | Витамин Е мг | СА, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------------|------------|--------|------------|--------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|----------|-----------|-----------|
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: | 130.92 | 141.72 | 614.42 | 4356.60 | 1.91 | 132.50 | 0.79 | 16.76 | 727.66 | 1847.90 | 437.01 | 25.29 |
| В среднем в день: | 21.82 | 23.62 | 102.40 | 726.10 | 0.32 | 22.08 | 0.13 | 2.79 | 121.28 | 307.98 | 72.84 | 4.22 |
| | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность | Витамин В1 мг | Витамин С,мг | Витамин А мг | Витамин Е мг | СА, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ: | 259.42 | 281.89 | 1183.56 | 8411.78 | 3.54 | 243.27 | 2.46 | 40.06 | 1586.99 | 3599.01 | 842.68 | 48.41 |
| В среднем в день: | 21.62 | 23.49 | 98.63 | 700.98 | 0.29 | 20.27 | 0.21 | 3.34 | 132.25 | 299.92 | 70.22 | 4.03 |

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

2. Технико-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.: ДeЛипринт, 2017 г.

конт.тел.:8(8552) 707107

