

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования



Шаммурова Т.Б.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ
ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

№ рецептуры	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-ая неделя														
1 день														
№ 23 / 2016	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	42,83	21,83	0,83
ТТК № 34	Котлеты "Крестьянские" с соусом томатным	50/50	9,40	11,63	17,04	201,00	0,07	1,41	0,02	0,28	34,90	84,50	9,62	1,59
№ 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 №3	Компот 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	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			18,34	22,18	89,26	621,40	0,27	13,44	0,77	2,36	210,70	469,53	69,20	3,28
2 день														
№ 52 / 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,02	8,27	93,33	0,02	6,67	0,00	0,20	35,50	40,67	20,67	1,33
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	50/200	13,84	15,37	33,58	328,01	0,23	9,85	0,20	2,10	65,00	201,91	29,70	0,13
№ 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	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			18,21	22,09	79,19	602,34	0,32	27,32	0,20	2,74	125,75	274,62	64,41	1,92
3 день														
№67/ 2017	Винегрет	100	1,93	7,17	7,87	125,10	0,05	9,63	0,00	0,50	31,23	43,33	19,53	0,83
ТТК № 6	Биточки рыбные "Морячка" с соусом томатным	50/50	11,00	4,24	8,32	122,60	0,14	2,23	0,04	0,73	10,70	100,00	20,00	0,00

№ 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	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	18,40	76,30	0,00	2,60	0,00	0,30	13,00	4,40	4,40	0,80
№ 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		19,12	21,79	77,25	601,40	0,42	23,99	0,14	5,46	127,29	294,39	74,13	2,76
	4 день													
№ 25/2004	Салат Степной	100	3,90	9,00	18,00	95,00	0,05	10,83	0,00	0,07	21,90	78,30	18,00	0,30
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом сметанным с луком	50/50	8,00	9,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	1,13
№ 171 /2017	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,99	4,82	40,80	204,00	0,35	0,00	0,00	0,62	44,82	204,66	48,66	1,32
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
№ 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		22,37	23,00	90,82	565,56	0,50	11,76	0,13	1,22	99,47	425,43	96,90	3,92
	5 день													
№ 54 /2017	Салат из свеклы с яблоками	100	3,60	7,17	7,87	125,10	0,05	9,63	0,00	0,50	31,23	43,33	19,53	0,83
ТТК № 37	Котлеты "Любимые" с припущенными овощами (зеленый горошек)	75/25	8,13	7,05	14,65	154,57	0,04	0,03	0,15	0,85	24,17	85,10	13,55	0,98
№ 303/2017	Каша пшеничная 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 №3	Компот 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	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		19,31	19,57	86,17	613,47	0,22	9,69	0,90	2,24	97,42	297,93	77,00	6,13
	6 день													
№ 338/2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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
№ 203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,12	5,36	34,20	224,40	0,11	0,00	0,12	0,98	19,75	68,41	10,18	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	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		18,02	18,30	76,70	548,30	0,20	10,80	0,12	2,42	80,00	239,45	40,22	1,50
			Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калорийность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			115,37	126,92	499,39	3552,47	1,92	97,00	2,26	16,45	1340,63	2001,35	421,86	19,51
В среднем в день:			19,23	21,15	83,23	592,08	0,32	16,17	0,38	2,74	223,44	333,56	70,31	3,25

№ рецептуры	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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 № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	50/50	9,54	12,04	9,93	186,24	0,01	0,11	3,33	0,11	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 199 /2017	Пюре из гороха	180	8,11	8,04	42,00	272,81	0,60	0,00	0,36	1,24	113,64	255,72	35,76	5,64
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
№ 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		20,53	20,72	79,10	598,09	0,67	8,11	3,79	1,78	326,94	300,67	78,54	7,99
	2 день													
№ 52 / 2017	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,02	8,27	93,33	0,02	6,67	0,00	0,20	35,50	40,67	20,67	1,33
№ 291/ 2017	Плов из птицы	50/180	15,31	14,27	25,69	292,43	0,24	5,64	0,12	1,38	95,53	300,95	46,52	2,19
№ 342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	18,40	76,30	0,00	2,60	0,00	0,30	13,00	4,40	4,40	0,80
№ 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
Пром.	Печенье	30	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		21,27	22,26	85,32	627,83	0,32	13,04	0,12	2,25	149,61	364,43	74,20	4,96
	3 день													
№67/ 2017	Винегрет	100	1,93	7,17	7,87	125,10	0,05	9,63	0,00	0,50	31,23	43,33	19,53	0,83
ТТК № 26	Котлеты "Татарские" с соусом сметанным	50/50	7,16	10,12	5,43	141,44	0,01	1,22	0,01	0,10	15,06	75,81	15,84	0,84
№ 203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,12	5,36	34,20	224,40	0,11	0,00	0,12	0,98	19,75	68,41	10,18	1,04
№ 648/2004	Кисель	200	0,10	0,00	25,60	102,80	0,00	0,96	0,00	0,00	24,00	34,32	12,00	1,20
№ 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		18,00	22,89	87,86	664,74	0,20	11,81	0,13	1,91	96,05	241,38	61,75	4,25
	4 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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 № 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом	50/50	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
ТТК №3	Компот 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	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		19,59	18,90	77,94	569,82	0,43	19,57	0,90	4,94	123,11	312,86	52,17	3,31
	5 день													
№ 21/2017	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,03	2,57	59,17	0,15	17,50	0,00	0,07	23,73	23,33	13,33	0,67
№ 290 / 2017	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	10,65	10,76	11,63	185,96	0,00	6,33	0,00	0,96	85,19	63,20	15,72	1,80
№ 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
№ 342/2017	Компот 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	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		20,22	22,71	82,89	617,91	0,34	25,43	0,16	1,98	150,96	235,23	60,21	4,68
	6 день													
№ 53 / 2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,30	72,83	0,03	6,87	0,02	0,20	28,33	41,67	18,33	1,30
№ 392/2017	Пельмени мясные отварные с маслом	200/5	15,84	14,67	36,00	333,78	0,17	0,44	0,00	1,31	35,56	58,50	37,22	1,00
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	30	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	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		22,43	22,24	83,64	619,55	0,26	7,31	0,12	1,94	84,46	138,22	68,36	4,15
			Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калорийность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			г	г	г	кккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		122,04	129,73	496,75	3697,94	2,22	85,27	5,21	14,80	1551,13	1592,79	395,23	29,33
	В среднем в день:		20,34	21,62	82,79	616,32	0,37	14,21	0,87	2,47	258,52	265,46	65,87	4,89
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		237,41	256,65	996,14	7250,41	4,14	182,27	7,47	31,26	2891,76	3594,14	817,08	48,84
	В среднем в день:		19,78	21,39	83,01	604,20	0,35	15,19	0,62	2,60	240,98	299,51	68,09	4,07
<u>Примечание:</u> 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 "Нигма"														
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.														
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г., Москва														
5. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Издательство Дели принт, Москва, 2010.														

конт. тел.: 8(8552) 707107