

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»

И. Р. Гильфанова
И. Р. Гильфанова



СОГЛАСОВАНО
Руководитель образования



Аннамурадова Д.Б.

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

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жирыг	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
1-ая неделя														
1 день														
№ 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 № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	100	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,110	3,33	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 202 / 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
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	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		22,75	27,91	84,79	696,93	0,09	17,24	4,2	1,47	254,22	151,21	68,44	4,94
2 день														
№ 25/2004	Салат «Степной»	100	2,15	8,27	11,9	130,5	0,17	17,3	0,00	0,07	40,4	25	23,4	1,02
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	250	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		18,54	23,94	75,47	592,51	0,43	29,95	0,2	2,51	114,65	247,95	58,14	1,58
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	100	11,00	4,24	8,32	122,60	0,14	2,23	0,04	0,73	19,70	108,60	36,40	0,80
№ 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 № 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		19,12	21,59	62,41	546,14	0,41	21,39	0,24	5,16	119,34	298,24	74,13	2,8
4 день														
ТТК № 130	Салат Метелка	100	1,5	6,00	12,00	105,00	0,03	7,2	0,00	0,06	33,14	28,31	17,3	1,3

ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом сметанным с луком	100	8,00	9,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72		
№ 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	48,00	
№ 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	
№ 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	
	итого		20,04	20,86	94,99	617,52	0,48	10,93	0,03	1,22	108,91	368,73	92,64	4,10
	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 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
№ 303/ 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	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	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	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	0,9	2,24	97,42	297,93	77	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 с маслом сливочным	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 № 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		16,4	16,9	65,17	506,34	0,2	8	0,22	2,41	81,8	246,16	43,78	2,24

	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	Витамин В1 мг	Витами н С,мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са,мг	Р,мг	Mg. мг	Fe.мг
	2-ая неделя													
	1 день													
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
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	100	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
№ 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		22,2	25,58	90,22	681,25	0,75	10,51	3,72	2,19	340,94	305,96	97,18	7,97
	4 день													
	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
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
№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	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	32	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		21,86	21	86,87	624,65	0,32	22,77	0,87	1,87	153,27	387,86	83,81	5,62
	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	100	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		17,59	22,89	87,86	664,74	0,2	11,81	0,13	1,91	96,04	241,37	61,75	4,24
	4 день													
№ 338/2017	Фрукты 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	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	Компот 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	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		19,29	19,08	76,91	566,2	0,42	21,14	0,15	5,24	118,86	288,46	42,77	2,16
	5 день													
ТТК № 976	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,9	8,32	11,22	104,1	0,05	17,3	0,00	0,8	30,7	34,8	14,7	0,58
№ 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
№ 174 / 2017	Каша перловая рассыпчатая	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	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		21,34	25,86	88,37	649,54	0,24	26,43	0,16	2,42	148,18	243,84	58,02	3,89
	6 день													
№ 338/2017	Фрукты 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
№ 303/2017	Каша рисовая вязкая с маслом	180/5	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	32	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		17,54	19,85	80,95	585,72	0,22	8	0,1	2,09	90,34	309,25	63,72	3,92

	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 рецептов 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