



(А.Т. Фаязов)



Гильфанова

Пятидневное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях с 5-11 классы на 2022 уч.году

рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость,	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														
45/2017	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0,01	0,03	24,97	28,31	15,09	0,47
ТТК №26	Котлеты Татарские п/ф с овощами (фасоль стручковая)	75/25	9,390	10,660	9,890	221,43	0,100	2,640	0,010	0,230	30,830	94,760	16,270	1,070
173/2017	Каша гречневая вязкая	180/5	7,990	10,830	41,000	204	0,350	0,000	0	0,621	44,800	204,700	53,500	1,321
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	200	1,630	1,250	7,180	46	0,015	0,540	0,01	0,000	76,500	48,700	8,800	0,430
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого		25,62	26,690	102,64	716	0,561	20,28	0,03	1,593	191,24	428,07	105,2	4,399
2 день														
ТТК № 65	Салат "Здоровье"	100	8,900	9	18,000	95	0,050	7,500	0	2,3	21,900	31	18,000	0,30
289/2017	Рагу из птицы	75/150	13,840	19,870	33,580	352,100	0,226	9,855	0,202	2,360	65,000	227,000	29,700	0,125
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	5,060	21,04	0,000	0,000	0,100	0,000	9,970	7,500	6,500	0,197
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого		28,240	29,57	94,740	652,44	0,352	17,355	0,302	5,372	111,01	317,1	65,70	1,73
3 день														
52/2017	Салат из отварной свеклы	100	1,420	6,08	19,300	93,33	0,020	6,67	0	0,04	35,5	15	20,90	0,33
290/2017	Мякоть птицы тушенная в соусе	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0,000	0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
203/2017	Макаронные отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	241,4	0,104	0,000	0,120	0,980	19,750	68,410	10,170	1,043
377/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,270	0,060	15,230	63	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого		24,760	22,956	118,462	746,03	0,371	15,796	0,12	2,702	157,825	299,748	59,13	4,37
4 день														
21/2017	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,03	2,57	59,2	0,15	4,17	0	0,4	23,73	23,3	13,3	0,7
ТТК №22	Биточки Рябушка п/ф с овощами (зеленый горошек консервированный)	75/25	9,750	10,560	11,280	182,98	0,070	0,035	0,162	0,850	14,220	124,370	26,780	1,240
312/2017	Картофельное пюре	180/5	3,710	9,940	26,400	206,4	0,197	9,530	0,096	0,280	57,370	118,600	9,600	0,000
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	5,060	21,04	0,000	0,000	0,100	0,000	9,970	7,500	6,500	0,197
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого		3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550

338/2017	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	26,63	90,76	7,350	0,030	0,030	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Итого		20,21	26,63	700,92	0,523	21,735	0,358	2,342	135,430	336,37	76,68	3,275	
5 день														
67/2017	Винегрет овощной "Дары осени"	100	1,930	7,200	7,870	125,10	0,080	0,080	0,160	31,200	13,0	20	0,830	
ТТК №26	Котлеты Татарские п/ф с овощами (фасоль стручковая)	75/25	9,390	10,660	9,890	221,43	0,100	0,100	0,230	30,830	94,760	16,270	1,070	
174/2017	Каша рисовая вязкая	180/5	2,770	5,000	27,600	166	0,020	0,020	0,000	26,310	27,600	29,100	1,250	
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	200	1,630	1,250	7,180	46	0,015	0,015	0,000	76,500	48,700	8,800	0,430	
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,021	0,000	4,14	19,10	4,5	0,558	
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0,055	0,000	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого		21,020	24,810	90,640	742,730	0,291	12,810	1,322	178,980	235,660	85,20	4,688	
6 день														
45/2017	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	0,02	0,03	24,97	28,31	15,09	0,47	
243/2017	Сосиски отварные	100	7,400	10,900	0,800	260	0,030	0,030	0,956	35,000	163,198	16,000	0,000	
203/2017	Макаронные отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	241,4	0,104	0,104	0,980	19,750	68,410	10,170	1,043	
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	5,060	21,04	0,000	0,000	0,000	9,970	7,500	6,500	0,197	
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,021	0,000	4,14	19,10	4,5	0,558	
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0,055	0,000	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого		20,330	20,210	84,630	767,140	0,230	17,100	2,678	103,830	319,018	59,260	2,818	

рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		140,2	150,9	581,9	4325,4	2,3	105,1	1,1	16,0	878,3	1936,0	451,1	21,3
	В среднем в день:		23,40	25,15	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55

рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
53/2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,650	4,12	7,290	72,9	0,040	6,86	0	1,367	28,33	41,61	18,40	1,30
ТТК-9	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным П/Ф	50/50	12,540	19,040	9,930	261,21	0,010	0,110	3,330	0,110	186,250	6,200	25,180	1,150
171/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,990	10,830	41,000	204	0,350	0,000	0	0,622	44,820	204,700	53,460	1,321
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	5,060	21,04	0,000	0,000	0,100	0,000	9,970	7,500	6,500	0,197
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,000	0,000	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого		27,68	34,690	101,380	743,5	0,476	6,97	3,43	2,811	283,51	311,610	115,040	5,076
2 день														
25/2004	Салат "Степной"	100	2,150	8,3	11,870	130,5	0,170	17,3	0	0,04	40,4	54,3	23,40	1,02
291/2017	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
377/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,270	0,060	15,230	63	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,000	0,000	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого		22,23	23,77	93,54	741,8	0,459	25	0,1	1,966	140,86	380,44	76,19	4,115
3 день														
45/2017	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0,01	0,03	24,97	28,31	15,09	0,47
ТТК-1026	Биточки рыбные Морячка	80	12,40	5,20	6,800	123,2	0,080	1,700	0,030	0,220	118,400	135,700	12,400	0,800
312/2017	Картофельное пюре	180/5	3,710	9,940	26,400	206,4	0,197	9,530	0,096	0,280	57,370	118,600	9,600	0,000
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	200	1,630	1,250	7,180	46	0,015	0,540	0,01	0,000	76,500	48,700	8,800	0,430
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,000	0,000	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого		24,350	20,34	84,950	620,3	0,388	28,870	0,15	1,242	291,380	382,91	57,390	2,81

4 день														
67/2017	Винегрет овощной. "Дары осени"	100	1,930	7,200	7,870	125,10	0,080	9,630	0,000	0,160	31,200	13,0	20	0,830
ТТК №37	Котлеты Любимые п/ф с овощами (зеленый горошек консервированный)	75/25	10,250	10,550	14,400	190,30	0,060	0,035	0,162	0,850	30,550	124,370	16,840	1,340
173/2017	Каша гречневая вязкая	180/5	7,990	10,830	41,000	204	0,350	0,000	0	0,621	44,800	204,700	53,500	1,321
377/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,270	0,060	15,230	63	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338/2017	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Итого		22,62	22,056	98,742	677,54	0,544	17,826	0,104	3,288	191,305	283,898	105,116	10,085
5 день														
ТТК №1025	Салат Радужный	100	2,3	5,2	9	95,3	0,25	3,5	0,004	1,3	39,7	23	33,3	5,7
290/2017	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326	0,000	0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
174/2017	Каша рисовая вязкая	180/5	2,770	5,000	27,600	166	0,020	0,000	0,000	0,220	26,310	27,600	29,100	1,250
ТТК №1	Чай полусладкий	200	0,200	0,000	5,060	21,04	0,000	0,000	0,100	0,000	9,970	7,500	6,500	0,197
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338/2017	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
	Итого		22,62	22,056	98,742	677,54	0,544	17,826	0,104	3,288	191,305	283,898	105,116	10,085
6 день														
62/2017	Салат из моркови с сахаром	100	0,860	3,55	7,420	83,3	0,050	22,300	0	1,381	38,800	22,3	4,120	0,27
243/2017	Сосиски отварные	100	7,400	10,900	0,800	260	0,030	0,000	0,000	0,956	35,000	163,198	16,000	0,000
203/2017	Макароны отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	241,4	0,104	0,000	0,120	0,980	19,750	68,410	10,170	1,043
377/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,270	0,060	15,230	63	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Ржаной	30	1,5	0,3	13,50	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,10	4,5	0,558
1/2017	Хлеб Пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	118	0,055	0	0	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого		19,950	20,570	95,750	832,00	0,263	25,100	0,120	4,043	110,940	307,048	42,630	2,508

Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр)	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:	142,6	150,8	591,0	4381,8	2,7	116,2	4,1	15,7	1141,9	2061,1	498,6	29,3
В среднем в день:	23,80	25,10	98,50	730,30	0,45	19,40	0,70	2,62	190,32	343,50	83,10	4,90
Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр)	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:	282,8	301,6	1172,8	8707,2	5,0	221,3	5,1	31,7	2020,3	3997,1	949,7	50,6
В среднем в день:	23,57	25,13	97,70	725,60	0,42	18,44	0,42	2,64	168,36	333,10	79,14	4,22

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных В.Т. Лапшиной, 2004 г. гор.Москва
3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи при
4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2017 г.
5. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конг. тел.: 8(8552) 707107