

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Нигма»

Л.М.Ше...



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

СОГЛАСОВАНО
Руководитель образования



А.П. Федоров

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														
24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	4,330	8,43	8,230	93,33	0,020	8,630	0	2,3	42,100	31	14,400	0,02
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		23,670	29,00	84,970	650,77	0,322	18,485	0,302	5,372	131,21	317,1	62,10	1,45
3 день														
71/2017	Огурцы свежие порционно	50	0,350	0,05	0,950	6	0,020	2,45	0	0,04	8,5	15	7,00	0,25
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		23,690	16,926	100,112	658,7	0,371	11,576	0,12	2,702	130,825	299,748	45,23	4,29
4 день														
56/2017	Салат овощной с яблоками	100	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,31	0	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9
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

386/2017	Яблоки свежие	150	0,600	0,600	11,020	71	0,040	12,00	0	0,150	24,000	16,500	13,500	0,045
	Итого		23,06	27,91	101,76	789,22	0,393	32,875	0,358	2,392	246,580	438,98	109,21	4,490
	5 день													
71/2017	Помидоры свежие порционно	50	0,550	0,100	1,900	11,00	0,030	8,750	0,000	0,160	7,000	13,0	10	0,450
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
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 №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		19,640	17,710	84,670	628,630	0,241	11,930	0,020	1,322	154,780	235,660	75,67	4,308
	6 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
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	Макаронны 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
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		20,330	20,210	84,630	767,140	0,230	17,100	0,230	2,678	103,830	319,018	59,260	2,818

	Масса порции, гр	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:			136,0	138,4	558,8	4210,6	2,1	112,2	1,1	16,1	958,5	2038,6	456,6	21,8
В среднем в день:			22,67	23,10	93,13	701,80	0,35	18,70	0,18	2,70	159,75	339,80	76,10	3,60

рецептур	Наименование 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													
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	0,00	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		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													
71/2017	Огурцы свежие порционно	50	0,350	0,05	0,950	6	0,020	2,45	0	0,04	8,5	15	7,00	0,25
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	0,00	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		20,43	15,52	82,62	617,3	0,309	10,15	0,1	1,966	108,96	341,14	59,79	3,345
	3 день													
ТТК №19	Салат свежей капусты с помидором	100	1,600	4,5	4,800	65,3	0,002	43,300	0,2	1,381	39,200	31	17,700	1,20
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	0,00	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		24,640	21,59	83,280	625,2	0,370	55,070	0,34	2,593	305,610	385,6	60,000	3,54

	4 день														
24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	4,330	8,43	8,230	93,33	0,020	8,630	0	2,3	42,100	31	14,400	0,02	
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	
	Итого		28,14	30,570	116,960	734,93	0,509	11,465	0,162	4,497	134,840	413,21	97,080	3,876	
	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 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	
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														
20/2017	Салат из свежих огурцов	100	0,730	6	2,400	66,67	0,030	9,280	0	1,381	21,300	22,3	13,000	0,05	
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		19,820	23,020	90,730	815,37	0,243	12,080	0,120	4,043	93,440	307,048	51,510	2,288	

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	Масса порции, гр	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
			143,3	147,4	573,7	4213,8	2,5	113,6	4,3	19,2	1117,7	2042,5	488,5	28,2
В среднем в день:			23,90	24,60	95,62	702,30	0,42	19,00	0,72	3,20	186,28	340,40	81,40	4,70

ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	Масса порции, гр	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
			279,3	285,9	1132,5	8424,4	4,6	225,8	5,3	35,3	2076,1	4081,1	945,2	50,0
В среднем в день:			23,27	23,82	94,37	702,03	0,38	18,82	0,44	2,94	173,00	340,10	78,77	4,17

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. В.Т. Лапшиной, 2004 г. гор.Москва
3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептур 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 рецептур 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. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107