

**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	Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Калори йность	Витами н 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													
№ 23/2016	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,07	12	0,00	0,76	20,5	42,8	21,8	0,8
ТТК № 34	Котлеты Крестьянские с соусом	50/50	9,40	11,63	17,04	201	0,07	1,41	0,02	0,28	34,9	84,5	9,62	1,59
№ 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	1,27
ТТК №3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,75	0,00	17,25	28,8	13,8	1,95
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		20,572	19,804	68,81	567	0,432	7,58	0,16	2,359	210,702	469,57	69,2	3,283
	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	50/200	13,84	19,87	33,58	352,1	0,23	9,85	0,2	2,1	65	201,91	29,7	0,125
№ 377/2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0,00	0,014	3,25	1,54	0,84	0,1
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		25,1	27,25	89,66	641,77	0,37	53,776	0,2	4,184	235,26	382,15	73,244	1,653
	3 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 № 6	Биточки Морячка с соусом	50/50	11,00	4,24	8,32	122,6	0,14	2,23	0,04	0,73	19,7	108,6	36,4	0,8
№ 312/ 2017	Пюре картофельное	180	3,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	3,6	57,4	118,6	9,6	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	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		21,15	19,378	90,72	585	0,318	13,13	0,1	2,268	134,957	268,97	44,779	3,658
	4 день													
№ 52 / 2017	Салат из свеклы	100	1,42	6,01	8,26	93,3	0,02	6,65	0,00	0,2	35,5	40,6	20,7	1,32
ТТК № 22	Биточки Рябушка с соусом	50/50	8,00	10,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,2	21,7	114,72	21,64	1,13
№ 171 /2017	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,99	10,83	41	204	0,35	0,00	0,0	0,62	44,8	204,7	53,5	1,3
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330

№ 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
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,110	3,33	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 199/2017	Пюре из гороха с маслом	180/5	20,35	8,00	42,03	314,8	0,6	0,00	0,36	1,24	113,6	255,7	35,8	5,6
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		23,582	28,704	80,85	610,35	0,409	40,31	3,43	1,306	271,512	240,23	90,38	4,093
	2 день													
ТТК № 473	Салат «Зайка»	100	2,02	8,04	7,06	87,0	0,05	5,8	0,00	0,06	40,4	62,0	23,4	1,02
№ 291/ 2017	Плов из птицы	50/180	17,41	17,65	34,01	436,8	0,25	5,9	0,12	1,4	99,7	328	48,5	2,3
№ 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	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		19,35	20,17	74,45	620,3	0,36	18,1	0,1	1,692	119,32	321,76	62,53	3,299
	3 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 № 26	Котлеты Татарские с соусом	50/50	7,16	13,12	5,43	168,44	0,01	1,22	0,01	0,1	15,06	75,81	15,84	0,84
№ 304/ 2017	Рис отварной	180	4,62	7,46	41	238,82	0,05	0,00	3,65	0,00	18,82	65,29	13,73	0,11
№ 648/2004	Кисель	200	0,1	0,0	30,6	118	0,00	0,96	0,00	0,00	24	34,32	12	1,2
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		22,55	19,132	74,79	560,4	0,344	16,893	0,13	3,748	314,865	423,65	55,7	2,022
	4 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
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 № 730	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом	50/50	13,7	5,3	10	141,5	0,17	2,01	0,05	0,91	26,5	135	15,57	1
№ 312/ 2017	Пюре картофельное	180	3,71	9,94	26,4	206,4	0,2	9,53	0,1	3,6	57,4	118,6	9,6	0,00
ТТК №3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,75	0,00	17,25	28,8	13,8	1,95
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		23,272	27,954	88,26	639,36	0,501	6,88	0,03	2,592	197,112	422,53	95,54	3,563
	5 день													
№ 53/2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	6,86	0,02	0,2	28,33	41,61	18,4	1,3
№ 290 / 2017	Мякоть птицы, тушенная в соусе	50/50	11,65	10,76	11,63	164	0,17	6,33	0,00	0,96	85,19	163,2	15,72	1,8

№ 303 / 2017	Каша перловая вязкая	180	6,24	6,48	35,53	225,5	0,16	0,00	0,16	0,32	23,04	245	22,56	1,1
№ 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	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,33
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	итого		18,64	18,47	68,45	491,19	0,317	10,88	0,29	1,982	140	301,62	70,27	4,832
	6 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
ТТК № 20	Гречка «Полевая» с мясом с соусом томатным	230/50	24,22	19,35	46,53	457,34	0,2	5,97	0,14	0,94	34,72	193,7	67,31	4,02
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	итого		16,966	18,4	80,09	722	0,227	24,2	0,11	2,468	102,767	254,17	43,989	1,848

	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 рецептур 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