

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витамины С, мг	Витамины А мг	Витамины Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№41/ 2016	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	7,00	0,00	0,70	21,17	34,00	24,00	1,32
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	100	9,54	12,04	9,93	186,24	0,01	0,110	3,33	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 174 / 2017	Каша ячневая вязкая	180	5,58	5,27	29,22	186,58	0,19	0,00	0,00	0,56	20,33	121,2	33,9	0,31
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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>Итого</b>		<b>19,3</b>	<b>22,88</b>	<b>86,19</b>	<b>643,46</b>	<b>0,12</b>	<b>7,14</b>	<b>4,2</b>	<b>2,11</b>	<b>250,42</b>	<b>156,9</b>	<b>77,35</b>	<b>5,79</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 32/2021	Салат «Школьный»	100	1,70	7,40	7,4	108	0,00	4,6	0,00	0,07	33,4	25	23,4	1,1
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	230	17,37	15,62	20,01	290,50	0,12	15,3	0,53	7,3	51,3	190,7	27,4	2,8
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>Итого</b>		<b>18,54</b>	<b>23,94</b>	<b>75,47</b>	<b>592,51</b>	<b>0,43</b>	<b>29,95</b>	<b>0,2</b>	<b>2,51</b>	<b>114,65</b>	<b>247,95</b>	<b>58,14</b>	<b>1,58</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 256/ 2017	Мясо тушенное в соусе	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	0,00	0,1	21,23	159,3	23,06	2,45
№ 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
№ 388/ 2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	0,012	100	0,00	0,24	21,34	3,44	3,44	0,63
№ 388 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>Итого</b>		<b>19,12</b>	<b>21,59</b>	<b>62,41</b>	<b>546,14</b>	<b>0,41</b>	<b>21,39</b>	<b>0,24</b>	<b>5,16</b>	<b>119,34</b>	<b>298,24</b>	<b>74,13</b>	<b>2,8</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 130	Салат «Пестрый»	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



	<b>Завтрак</b>													
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
№ 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	63,2	15,72	1,8
№ 203/ 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
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>Итого</b>		<b>22,2</b>	<b>25,58</b>	<b>90,22</b>	<b>681,25</b>	<b>0,75</b>	<b>10,51</b>	<b>3,72</b>	<b>2,19</b>	<b>340,94</b>	<b>305,96</b>	<b>97,18</b>	<b>7,97</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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
№ 291/ 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
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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
Пром.	Печенье	23	2,46	3,22	20,52	120,90	0,03	0,00	0,00	0,10	9,52	10,30	4,20	0,68
	<b>Итого</b>		<b>21,86</b>	<b>21</b>	<b>86,87</b>	<b>624,65</b>	<b>0,32</b>	<b>22,77</b>	<b>0,87</b>	<b>1,87</b>	<b>153,27</b>	<b>387,86</b>	<b>83,81</b>	<b>5,62</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие (красные)	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	230	21,81	18,12	35,89	394,05	0,18	4,78	0,10	0,86	31,57	184,2	61,15	3,56
№ 388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,20	0,00	100	0,00	0,00	24,00	34,32	12,00	1,20
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>Итого</b>		<b>17,59</b>	<b>22,89</b>	<b>87,86</b>	<b>664,74</b>	<b>0,2</b>	<b>11,81</b>	<b>0,13</b>	<b>1,91</b>	<b>96,04</b>	<b>241,37</b>	<b>61,75</b>	<b>4,24</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 473	Салат Зайка	100	2,02	8,04	7,06	87,00	0,05	5,8	0,00	0,17	40,4	18,33	23,4	1,02
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	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	Напиток 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>Итого</b>		<b>19,29</b>	<b>19,08</b>	<b>76,91</b>	<b>566,2</b>	<b>0,42</b>	<b>21,14</b>	<b>0,15</b>	<b>5,24</b>	<b>118,86</b>	<b>288,46</b>	<b>42,77</b>	<b>2,16</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 65	Салат Здоровье	100	8,9	9,00	18,00	95,00	0,05	7,5	0,00	0,5	21,9	31,00	18	0,3
ТТК № 26	Котлеты Татарские с соусом томатным	100	7,16	13,12	5,43	168,44	0,01	1,22	0,01	0,1	15,06	75,81	15,84	0,84
№ 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
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,34</b>	<b>25,86</b>	<b>88,37</b>	<b>649,54</b>	<b>0,24</b>	<b>26,43</b>	<b>0,16</b>	<b>2,42</b>	<b>148,18</b>	<b>243,84</b>	<b>58,02</b>	<b>3,89</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие (зеленые)	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 № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8,00	9,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	1,13
№ 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 № 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	23	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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,54</b>	<b>19,85</b>	<b>80,95</b>	<b>585,72</b>	<b>0,22</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,09</b>	<b>90,34</b>	<b>309,25</b>	<b>63,72</b>	<b>3,92</b>

	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