

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Нитма»

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования

Л.Р. Гильфанова

## 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 дыг	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</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
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
	<b>Итого</b>		<b>22,75</b>	<b>27,91</b>	<b>84,79</b>	<b>696,93</b>	<b>0,09</b>	<b>17,24</b>	<b>4,2</b>	<b>1,47</b>	<b>254,22</b>	<b>151,21</b>	<b>68,44</b>	<b>4,94</b>
<b>2 день</b>														
№ 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
	<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>														
№667/ 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
	<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>														
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



	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
<b>2 день</b>													
№ 45/2017	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	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	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	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.	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
<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>													
№67/2017	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	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	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	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	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
<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>													
№ 338/2017	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	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	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	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	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
<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>													
ТТК № 976	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	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	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	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	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
<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>													
№ 338/2017	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	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	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	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.	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	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
<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
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>124,36</b>	<b>132,8</b>	<b>466,89</b>	<b>3643,6</b>	<b>2,16</b>	<b>117,26</b>	<b>4,09</b>	<b>13,79</b>	<b>1145,6</b>	<b>1963,96</b>	<b>418,4</b>	<b>19,66</b>
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
<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:</b>	<b>249,2</b>	<b>262,2</b>	<b>957,12</b>	<b>7206,37</b>	<b>4,26</b>	<b>226,3</b>	<b>5,21</b>	<b>29,55</b>	<b>2426,3</b>	<b>4118,82</b>	<b>787,27</b>	<b>37,41</b>
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.

конг.тел.:8(8552) 707107