

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



И. Р. Альфанова

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования



Двухнедельное меню горячего питания для учащихся с 11 до 18 лет в
общеобразовательных организациях с 5-11 классы города Менделеевска и

Менделеевского района на 2023 уч.году

Зимний период

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														
1-й завтрак														
ТТК №1	Чай полусладкий	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
	Баранка	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
	Итого:		4,30	4,00	40,47	223,00	0,13	2,81	0,00	1,21	16,98	41,62	11,87	0,80
2-й завтрак														
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
	Итого за день:		29,92	30,69	143,11	939,13	0,69	23,09	0,03	2,80	208,22	469,69	117,03	5,20
2 день														
1-й завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная пшеничная	150/5	6,48	8,3	33,24	234	0,1	1,6	0,94	0,518	110,1	166	33,2	1,7
ТТК №1	Чай полусладкий	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
	Итого:		6,63	8,30	43,51	276,00	0,17	4,41	0,94	0,57	117,58	171,62	38,07	1,85
2-й завтрак														
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
	Итого за день:		34,87	37,87	138,25	928,44	0,52	21,77	1,24	5,95	228,59	488,72	103,77	3,58
3 день														
1-й завтрак														
ТТК № 13	Чай полусладкий с молоком	150	1,14	1,01	12	60,75	0,03	1	0,12	0	102,4	69,6	4,05	0,08
	Печенье	32	2,62	3,43	26,04	146	0,03	0	0	0	10,15	24	7	0,73
	Итого:		3,76	4,44	38,04	206,75	0,06	1,00	0,12	0,00	112,55	93,60	11,05	0,81
2-й завтрак														
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	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
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
	Итого за день:		28,52	27,40	156,50	952,78	0,43	16,80	0,24	2,70	270,38	393,35	70,18	5,18
4 день														
1-й завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная пшеничная	150/5	6,2	7,6	28,2	206,2	0,13	1,4	0,94	0,503	107	139	37	1
ТТК №1	Чай полусладкий	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
	Итого:		6,35	7,60	38,47	248,20	0,20	4,21	0,94	0,56	114,48	144,62	41,87	1,15
2-й завтрак														
47/2017	Салат из квашенной капусты	100	4,33	8,43	8,24	93,3	0,02	42,13	0	0,4	42,13	23,3	14,36	0,016
ТТК №22	Биточки Рябушка п/ф с овощами (зеленый горошек)	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
338/2017	Яблоко свежее	130	0,520	0,520	9,550	61	0,030	10	0	0,100	20,800	11,000	9,000	0,040
	Итого		23,81	30,15	98,63	749,12	0,393	62,095	0,358	2,342	158,630	336,37	77,74	2,601
	Итого за день:		30,16	37,75	137,10	997,32	0,59	66,31	1,30	2,90	273,11	480,99	119,61	3,75
5 день														
1-й завтрак														
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0	0,1	0,816	16,457	57	8,47	0,869
ТТК № 18	Какао с молоком полусладкий	150	2,83	0,5	19,5	93,75	0,015	1	0	0,01	99,9	83,3	19,17	1,5
	Итого:		7,93	4,97	48,00	280,75	0,10	1,00	0,10	0,83	116,36	140,30	27,64	2,37
2-й завтрак														
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 №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		21,020	24,810	90,640	742,730	0,291	12,810	0,020	1,322	178,980	235,660	85,20	4,688
	Итого за день:		28,95	29,78	138,64	1023,48	0,39	13,81	0,12	2,15	295,34	375,96	112,84	7,06
6 день														
1-й завтрак														
377/2017	Чай с лимоном полусладкий	150	0,08	0,007	11,4	46,5	0	2,1	0	0,01	2,44	1,15	0,63	0,065
	Баранка	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
	Итого:		4,23	4,01	41,60	227,50	0,06	2,10	0,00	1,16	11,94	37,15	7,63	0,72
2-й завтрак														
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
	Итого за день:		24,56	24,22	126,23	994,64	0,29	19,20	0,23	3,84	115,77	356,17	66,89	3,53

	Масса порции, гр	Масса порции, гр	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			143,8	154,4	589,7	4373,6	2,2	145,4	1,1	16,0	901,5	1936,0	452,2	20,6
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 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
2-ая неделя														
1 день														
1-й завтрак														
174/2017	Каша вязкая молочная ячневая	150/5	5,48	8,23	29,4	214,5	0,09	0	31,2	0	121,53	113,6	16,4	0,705
ТТК № 18	Какао с молоком полусладкий	150	2,83	0,5	19,5	93,75	0,015	1	0	0,01	99,9	83,3	19,17	1,5
	Итого:		8,31	8,73	48,90	308,25	0,11	1,00	31,20	0,01	221,43	196,90	35,57	2,21
2-й завтрак														
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 ПФ	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
	Итого за день:		35,99	43,42	150,28	1051,70	0,58	7,97	34,63	2,82	504,94	508,51	150,61	7,28
2 день														
1-й завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная пшеничная	150/5	6,48	8,3	33,24	234	0,1	1,6	0,94	0,518	110,1	166	33,2	1,7
ТТК №1	Чай полусладкий	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
	Итого:		6,63	8,30	43,51	276,00	0,17	4,41	0,94	0,57	117,58	171,62	38,07	1,85
2-й завтрак														
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	0,00	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		22,23	23,77	93,54	741,8	0,459	25	0,1	1,966	140,86	380,44	76,19	4,115
	Итого за день:		28,86	32,07	137,05	1017,80	0,63	29,41	1,04	2,54	258,44	552,06	114,26	5,97
3 день														
1-й завтрак														
ТТК №1	Чай полусладкий	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
	Баранка	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
	Итого:		4,30	4,00	40,47	223,00	0,13	2,81	0,00	1,21	16,98	41,62	11,87	0,80
2-й завтрак														
47/2017	Салат из квашенной капусты	100	4,33	8,43	8,24	93,3	0,02	42,13	0	0,4	42,13	23,3	14,36	0,016
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		27,370	25,52	86,720	653,2	0,388	53,900	0,14	1,612	308,540	377,9	56,660	2,35
	Итого за день:		31,67	29,52	127,19	876,20	0,52	56,71	0,14	2,82	325,52	419,52	68,53	3,15
4 день														
1-й завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная пшеничная	150/5	6,2	7,6	28,2	206,2	0,13	1,4	0,94	0,503	107	139	37	1
377/2017	Чай с лимоном полусладкий	150	0,08	0,007	11,4	46,5	0	2,1	0	0,01	2,44	1,15	0,63	0,065
	Итого:		6,28	7,61	39,60	252,70	0,13	3,50	0,94	0,51	109,44	140,15	37,63	1,07
2-й завтрак														
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 крестьянские п/ф с овощами (мексиканская маис)	75/25	10,200	6,730	10,470	145,53	0,070	0,480	0,020	0,250	34,200	105,300	17,300	0,990
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 № 18	Какао с молоком (полусладкий)	200	3,280	3,550	17,150	114	0,032	1,000	0	0,006	121,600	106,420	15,800	0,360
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		28,70	29,010	114,590	772,60	0,608	11,110	0,040	1,749	245,940	481,02	117,630	4,609

		Итого за день:	34,98	36,62	154,19	1025,30	0,74	14,61	0,98	2,26	355,38	621,17	155,26	5,67
5 день														
1-й завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная овсяная	150/5	6,4	8,4	25,7	204,6	0,15	0	30,15	0	118	175	47	1,4
ТТК №1	Чай полуслаский	150	0,15	0,00	10,27	42,00	0,07	2,81	0,00	0,06	7,48	5,62	4,87	0,15
	ПЕЧЕНЬЕ	32	2,62	3,43	26,04	146	0,03	0	0	0	10,15	24	7	0,73
		Итого:	9,17	11,83	62,01	392,60	0,25	2,81	30,15	0,06	135,63	204,62	58,87	2,28
2-й завтрак														
ТТК №102	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 полуслаский	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	130	0,520	0,520	9,550	61	0,030	10	0	0,100	20,800	11,000	9,000	0,040
		Итого	22,74	22,176	100,942	691,64	0,544	20,226	0,104	3,288	196,105	283,898	105,116	10,095
		Итого за день:	31,91	34,01	162,95	1084,24	0,79	23,04	30,25	3,34	331,74	488,52	163,99	12,38
6 день														
1-й завтрак														
ТТК № 18	Какао с молоком полуслаский	150	2,83	0,5	19,5	93,75	0,015	1	0	0,01	99,9	83,3	19,17	1,5
	Баранка	50	4,15	4	30,2	181	0,06	0	0	1,15	9,5	36	7	0,65
		Итого:	6,98	4,50	49,70	274,75	0,08	1,00	0,00	1,16	109,40	119,30	26,17	2,15
2-й завтрак														
62/2017	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,400	4,5	4,400	64	0,008	23,200	0	1,381	39,300	34,7	16,200	0,80
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
377/2017	Чай с лимоном (полуслаский)	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	20,490	21,520	92,730	812,70	0,221	26,000	0,120	4,043	111,440	319,448	54,710	3,038
		Итого за день:	27,47	26,02	142,43	1087,45	0,30	27,00	0,12	5,20	220,84	438,75	80,88	5,19

Масса порции, гр	Масса порции, гр	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:		149,2	156,7	589,9	4415,4	2,7	143,2	3,9	15,5	1286,4	2154,3	525,3	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	Масса порции, гр	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:		293,0	311,1	1179,6	8789,0	4,9	288,6	5,9	31,5	2187,9	4090,3	977,5	49,9
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

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. В.Т. Лапшиной, 2004 г. г.ор.Москва
- 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
- 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.
- Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"