



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»

И.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования



И. Р. Гильфанова

**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 | Витамин С, мг | Витамин А мг | Витамин Е мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------|---------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| | итого | | 19,3 | 22,88 | 86,19 | 643,46 | 0,12 | 7,14 | 4,2 | 2,11 | 250,42 | 156,9 | 77,35 | 5,79 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 |
| | итого | | 18,54 | 23,94 | 75,47 | 592,51 | 0,43 | 29,95 | 0,2 | 2,51 | 114,65 | 247,95 | 58,14 | 1,58 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | |
| № 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 | 0,00 |
| № 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 | 0,55 |
| | итого | | 19,12 | 21,59 | 62,41 | 546,14 | 0,41 | 21,39 | 0,24 | 5,16 | 119,34 | 298,24 | 74,13 | 2,8 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 994 | Салат «Пестрый» | 100 | 6,72 | 4,45 | 18,46 | 140,36 | 0,08 | 8,33 | 0,15 | 0,3 | 61,86 | 54,7 | 11,32 | 2,3 |
| 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 | 1,04 |
| № 173 /2017 | Каша пшеничная вязкая | 180 | 6,78 | 5,36 | 33,60 | 210 | 0,1 | 0,00 | 0,25 | 0,98 | 19,8 | 102,6 | 10,2 | 1,32 |
| № 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 |
| | итого | | 20,04 | 20,86 | 94,99 | 617,52 | 0,48 | 10,93 | 0,03 | 1,22 | 108,91 | 368,73 | 92,64 | 4,18 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 37 /2017 | Салат из картофеля с солеными огурцами | 100 | 1,36 | 5,2 | 8,57 | 86,6 | 0,07 | 12 | 0,00 | 0,77 | 20,5 | 42,8 | 21,8 | 0,8 |
| ТТК № 37 | Котлеты "Любимые" с соусом томатным | 100 | 8,13 | 7,05 | 14,65 | 154,57 | 0,04 | 0,03 | 0,15 | 0,85 | 24,17 | 85,10 | 13,55 | 0,98 |
| № 173/2017 | Каша пшеничная вязкая | 180 | 4,80 | 5,10 | 29,46 | 182,9 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 18,77 | 121,20 | 25,92 | 2,04 |
| 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 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,60 | 118,33 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,5 | 7 | 0,550 |
| | итого | | 19,31 | 19,57 | 86,17 | 613,47 | 0,22 | 9,69 | 0,9 | 2,24 | 97,42 | 297,93 | 77 | 6,13 |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 338/2017 | Яблоки свежие (красные) | 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 | Сосиски отварные | 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 |
| № 173/2017 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180/5 | 6,12 | 5,36 | 34,20 | 224,40 | 0,11 | 0,00 | 0,12 | 0,98 | 19,75 | 68,41 | 10,18 | 1,04 |
| ТТК № 437 | Чай полусладкий с молоком | 200 | 1,68 | 1,25 | 7,53 | 48,09 | 0,015 | 2,1 | 0,01 | 0,00 | 76,5 | 48,7 | 8,8 | 0,43 |
| № 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 |
| | итого | | 16,4 | 16,9 | 65,17 | 506,34 | 0,2 | 8 | 0,22 | 2,41 | 81,8 | 246,16 | 43,78 | 2,24 |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 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 | 1,00 |
| 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 |
| ИТОГО | | | 19,29 | 19,08 | 76,91 | 566,2 | 0,42 | 21,14 | 0,15 | 5,24 | 118,86 | 288,46 | 42,77 | 2,16 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | | | 21,34 | 25,86 | 88,37 | 649,54 | 0,24 | 26,43 | 0,16 | 2,42 | 148,18 | 243,84 | 58,02 | 3,89 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 |
| ИТОГО | | | 17,54 | 19,85 | 80,95 | 585,72 | 0,22 | 8 | 0,1 | 2,09 | 90,34 | 309,25 | 63,72 | 3,92 |
| | | 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