

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Хэлф Фуд»



О.В. Крюкова

СОГЛАСОВАНО:

Лебоу Новоминская ООО
Директор школы:
Ахметов (Ахметов Р.Х.)

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
С 1-4 КЛАССЫ НА 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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													
№ 67/2017	Винегрет овощной	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,3	18,74	26,00	11,72	0,5
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	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,00	0,00	0,47	16,94	101	28,25	0,26
ТТК №3	Напиток 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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	ИТОГО		22,2	25,91	85,49	679,08	0,16	6,39	4,18	1,404	245,7	171,21	60,71	4,942
	2 день													
№ 32/2021	Салат «Школьный»	60	1,0	4,4	4,5	65	0,0	2,8	0,00	0,04	20,00	15	14,04	0,7
№ 289/2017	Рагу из птицы	200 (50/150)	15,1	13,58	17,4	252,60	0,1	13,3	0,46	6,32	44,6	165,8	23,8	2,4
№ 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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		18,68	25,33	79,69	608,35	0,38	23,05	0,2	2,592	101,25	250,67	51,78	1,537
	3 день													
№ 45/2017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,04	16,98	46,98	6,05	0,27

ТТК № 6	Биточки Морячка с соусом томатным	100 (50/50)	12,22	4,71	9,24	136,22	0,15	2,48	0,04	0,81	21,9	120,7	40,4	
№ 203/ 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,10	4,47	28,50	187	0,09	0,00	0,10	0,82	16,46	57,01	8,48	0,87
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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		18,35	14,9	63,01	466,59	0,36	16,42	0,22	4,208	98,29	294,85	62,05	2,612
	4 день													
ТТК № 994	Салат «Пестрый»	60	4,00	2,67	11,1	84,2	0,05	5,00	0,11	0,2	37,1	41,00	9,4	1,4
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100 (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
№ 173 /2017	Каша пшеничная вязкая	150	5,65	4,47	28,00	175,00	0,08	0,00	0,21	0,82	16,47	85,5	8,49	0,87
№ 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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		19,11	23,86	92,39	585,47	0,43	8,05	0,03	1,212	90,96	336,03	80,63	3,832
	5 день													
№ 37 /2017	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,12	5,14	51,96	0,04	7,2	0,00	0,46	12,3	25,7	13,1	0,50
ТТК № 37	Котлеты "Любимые" с соусом томатным	100 (50/50)	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	150	4,00	4,24	24,55	152,4	0,08	0,00	0,00	0,47	15,64	101	21,6	1,7
ТТК №3	Напиток 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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		18,07	16,05	87,11	576,9	0,197	5,84	0,9	2,058	84,56	273,12	67,87	5,832
	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 №42	Сосиски отварные с соусом	100 (50/50)	4,46	7,60	5,63	108,78	0,02	2,64	0,01	0,18	13,4	7,24	9,27	0,50
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая	150	5,1	4,47	28,5	187	0,09	0,00	0,100	0,816	16,46	57,01	8,48	0,87
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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		16,38	16,21	65,47	629,99	0,197	8	0,2	2,354	81,27	247,48	45,08	2,442

	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:	112,79	122,26	473,16	3546,38	1,72	109,00	1,12	15,76	1280,7	2154,86	368,87	17,75
В среднем в день:	18,80	20,38	78,86	591,10	0,29	18,17	0,19	2,63	213,45	359,14	61,5	2,96

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калори йность	Витамин В1 мг	Витам ин С,мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са,мг	Р,мг	Mg. мг	Fe.мг
	2-ая неделя													
	1 день													
ТТК № 1025	Салат «Радужный»	60	1,2	3,1	5,0	52,9	0,08	4,55	0,01	0,3	19,1	13,8	18,7	0,45
№ 290 / 2017	Мякоть птицы тушеная в соусе	100 (50/50)	10,65	10,76	11,63	185,96	0,00	6,33	0,00	0,96	85,19	63,20	15,72	1,80
№ 199 / 2017	Пюре из гороха	150	17,25	1,20	38,10	232,00	0,49	0,00	0,00	0,22	94,7	27,6	34,2	1,2
№ 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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		33,25	29,14	79,92	710,41	0,626	7,46	3,64	1,784	309,3	254,14	78,72	6,73
	2 день													
№ 45/ 2017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,04	16,98	46,98	6,05	0,27
№ 291/ 2017	Плов из птицы	200 (50/150)	13,31	12,41	22,34	254,29	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
ТТК №3	Напиток 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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
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
	ИТОГО		20,53	20,13	86,92	671,82	0,286	11,18	0,85	1,67	132,82	378,58	68,7	5,13
	3 день													
ТТК № 65	Салат Здоровье	60	5,34	5,4	10,8	57	0,03	4,5	0,00	0,3	13,14	18,6	10,8	0,18
ТТК № 20	Гречка Полевая с мясом	200 (50/150)	18,96	15,76	31,21	342,65	0,16	4,16	0,09	0,75	27,45	160,2	53,2	3,1
№ 648/2004	Кисель	200	0,1	0,0	21,48	86,3	0,00	0,96	0,00	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33

№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	
	ИТОГО		15,8	22,13	84,01	619,5	0,163	7,96	0,11	1,546	80,26	212,64	52,24	3,0
	4 день													
ТТК № 473	Салат Зайка	60	1,2	4,83	4,24	65,2	0,03	3,45	0,00	0,100	24,2	11,00	14,0	0,61
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом томатным	100 (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	150	3,09	8,28	22	172	0,16	7,94	0,08	3,00	47,8	98,8	8,00	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	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		19,67	14,42	72,51	507,8	0,393	19,55	0,13	4,64	109,3	268,7	41,17	2,16
	5 день													
№ 25/2004	Салат «Степной»	60	1,29	4,96	7,12	78,3	0,1	10,4	0,00	0,06	24,24	46,980	14,04	0,61
ТТК № 26	Котлеты Татарские с соусом томатным	100 (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
№ 174 / 2017	Каша перловая вязкая	150	5,2	5,4	29,61	187,9	0,13	0,00	0,13	0,27	19,2	204	18,8	0,9
№ 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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	ИТОГО		20,54	21,46	77,96	548,3	0,363	19,53	0,13	2,07	132,04	409,14	48,38	3,48
	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 № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100 (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
№ 303/ 2017	Каша рисовая вязкая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,08	0,00	0,00	0,47	15,64	101,00	21,60	1,70
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	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
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
	ИТОГО		16,46	19,16	79,28	572,24	0,2	8	0,1	1,88	86,73	294,95	61,2	3,96

	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