



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Нигма»



Согласовано  
Руководитель образовательной организации  
Д. П. Сафаров

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ НА 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калори йность	Витамин 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	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27	
№ 266 /2017	Бифтекс рубленый	80	8,320	7,15	0,0	200	0,04	0,00	0,00	1,343	11,01	127,02	6,00	1,100	
№ 173 /2017	Каша вязкая (гречневая) с маслом	150/5	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,00	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101	
ТТК №13	Чай полусладкий с молоком	200	1,53	1,25	7,18	46	0,04	1,33	0,16	0,00	136,6	92,8	5,4	0,11	
№ 1 /2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330	
№ 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	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,572</b>	<b>19,804</b>	<b>68,81</b>	<b>567</b>	<b>0,432</b>	<b>7,58</b>	<b>0,16</b>	<b>2,359</b>	<b>210,702</b>	<b>469,573</b>	<b>69,2</b>	<b>3,283</b>	
<b>2 день</b>															
№ 338/2017	Фрукты и ягоды свежие(апельсины)	100	0,900	0,200	8,1	43,1	0,06	40,2	0,00	0,240	34,1	23,00	13,05	0,3	
ТТК № 65	Салат «Здоровье»	60	5,34	5,4	10,8	57	0,03	4,5	0,00	1,4	13,14	18,6	10,8	0,18	
№ 289/2017	Рагу из птицы	50/150	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111	
ТТК №18	Какао с молоком( полусладкое)	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1,0	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36	
№ 1 /2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330	
№ 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	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,1</b>	<b>27,25</b>	<b>89,66</b>	<b>641,77</b>	<b>0,37</b>	<b>53,776</b>	<b>0,2</b>	<b>4,184</b>	<b>235,26</b>	<b>382,151</b>	<b>73,244</b>	<b>1,653</b>	
<b>3 день</b>															
№ 52/2017	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	11,6	56	0,011	4	0,00	0,04	21,3	15	12,54	0,2	
№ 290 /2017	Мякоть птицы, тушенная в соусе	50/50	11,65	10,76	11,63	164	0,17	6,33	0,00	0,96	85,19	163,2	15,72	1,8	
№ 203 /2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,00	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869	
№ 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	0,087	
№ 1 /2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330	
№ 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	21,15	19,378	90,72	585	0,318	13,13	0,1	2,268	134,957	268,969	44,779	3,658
	<b>4 день</b>													
№ 21/2017	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,02	1,54	35,5	0,09	2,5	0,00	0,24	14,24	14,00	8,00	0,4
ТТК № 11	Биточки Рябушка п/ф	75	9,0	10,5	11,25	172	0,082	0	0,018	0,15	10,34	124,37	21,05	1,14
№ 312/2017	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3,00	47,805	98,835	8,00	0,00
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	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,08</b>	<b>22,242</b>	<b>63,61</b>	<b>515,54</b>	<b>0,383</b>	<b>10,443</b>	<b>0,198</b>	<b>3,828</b>	<b>86,195</b>	<b>277,675</b>	<b>48,65</b>	<b>3,082</b>
	<b>5 день</b>													
№ 338/2017	Фрукты 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
№ 15/2017	Сыр порционнно	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	0,0	59,76	50,0	17,5	0,24
№ 188/2017	Запеканка рисовая с творогом	180/15	10,27	14,8	53,02	391,86	0,06	0,95	0,18	0,284	70,05	161,16	34,4	1,1
ТТК № 13	Чай полусладкий с молоком	200	1,53	1,25	7,18	46	0,04	1,33	0,16	0,00	136,6	92,8	5,4	0,11
№ 1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,08</b>	<b>19,89</b>	<b>91,31</b>	<b>637,26</b>	<b>0,237</b>	<b>10,28</b>	<b>0,34</b>	<b>0,822</b>	<b>291,17</b>	<b>347,18</b>	<b>73,5</b>	<b>2,182</b>
	<b>6 день</b>													
№ 45/2017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№ 290/2017	Мякоть птицы, тушенная в соусе	50/50	11,65	10,76	11,63	164	0,17	6,33	0,00	0,96	85,19	163,2	15,72	1,8
№ 203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,00	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ТТК № 17	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,27	18,36	114,20	0,04	1,00	0,02	0,03	122,90	109,90	22,05	0,25
№ 1/2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,81</b>	<b>20,878</b>	<b>86,12</b>	<b>616,2</b>	<b>0,357</b>	<b>13,58</b>	<b>0,12</b>	<b>2,304</b>	<b>250,287</b>	<b>409,309</b>	<b>59,499</b>	<b>3,891</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>124,8</b>	<b>129,4</b>	<b>490,23</b>	<b>3562,77</b>	<b>2,1</b>	<b>109,00</b>	<b>1,12</b>	<b>15,76</b>	<b>1280,7</b>	<b>2154,86</b>	<b>368,87</b>	<b>17,75</b>
<b>В среднем в день:</b>	<b>20,8</b>	<b>21,6</b>	<b>81,7</b>	<b>593,8</b>	<b>0,35</b>	<b>23,118,17</b>	<b>0,19</b>	<b>2,63</b>	<b>213,45</b>	<b>359,14</b>	<b>61,5</b>	<b>2,96</b>

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	Калори-йность	Витамин В1 мг	Витами-н С, мг	Витами-н А мг	Витами-н Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
№ 338/2017	Плоды и ягоды свежие(апельсины)	100	0,900	0,200	8,1	43,1	0,06	40,2	0,00	0,240	34,1	23,00	13,05	0,3
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в соусе п/ф	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,110	3,33	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 171/2017	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,0	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
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	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,582</b>	<b>28,704</b>	<b>80,85</b>	<b>610,35</b>	<b>0,409</b>	<b>40,31</b>	<b>3,43</b>	<b>1,306</b>	<b>271,512</b>	<b>240,223</b>	<b>90,38</b>	<b>4,093</b>
<b>2 день</b>														
№ 25/2004	Салат «Степной»	60	1,29	4,96	7,12	78,30	0,10	10,4	0,00	0,04	24,24	15	14,04	0,61
№ 291/2017	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
№ 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	0,087
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,35</b>	<b>20,17</b>	<b>74,45</b>	<b>620,3</b>	<b>0,36</b>	<b>18,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,692</b>	<b>119,32</b>	<b>321,76</b>	<b>62,53</b>	<b>3,299</b>
<b>3 день</b>														
№ 45/2017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
ТТК № 1026	Биточки рыбные «Морячка»	80	12,4	5,2	6,8	123,2	0,08	1,7	0,03	0,22	118,42	135,7	12,4	0,8
№ 312/2017	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3,00	47,805	98,835	8,00	0,00
ТТК № 17	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,27	18,36	114,20	0,04	1,00	0,02	0,03	122,90	109,90	22,05	0,25
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,55</b>	<b>19,132</b>	<b>74,79</b>	<b>560,4</b>	<b>0,344</b>	<b>16,893</b>	<b>0,13</b>	<b>3,748</b>	<b>314,865</b>	<b>423,635</b>	<b>55,7</b>	<b>2,022</b>
<b>4 день</b>														
№ 67/2017	Винегрет овощной «Дары осени»	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,05	5,78	0,00	1,4	18,74	18,6	11,72	0,5
ТТК № 34	Котлеты Крестьянские п/ф	75	8,89	10,64	8,63	165,63	0,08	0,1	0,01	0,23	10,66	94,76	16,27	0,9
№ 173 / 2017	Каша вязкая (гречневая) с маслом	150/5	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,00	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
ТТК № 18	Какао с молоком( полусладкое)	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1,0	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,272</b>	<b>27,954</b>	<b>88,26</b>	<b>639,36</b>	<b>0,501</b>	<b>6,88</b>	<b>0,03</b>	<b>2,592</b>	<b>197,112</b>	<b>422,553</b>	<b>95,54</b>	<b>3,563</b>
<b>5 день</b>														

ТТК № 1025	Салат Радужный	60	1,2	3,1	5	52,9	0,08	4,55	0,01	0,3	19,1	13,8	18,7	0,45
№ 290 / 2017	Мякоть птицы, тушенная в соусе	50/50	11,65	10,76	11,63	164	0,17	6,33	0,00	0,96	85,19	163,2	15,72	1,8
№ 174 / 2017	Каша рисовая вязкая	150/5	2,31	4,17	23	138,25	0,02	0,00	0,18	0,284	21,9	84,15	24,25	1,04
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	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,64</b>	<b>18,47</b>	<b>68,45</b>	<b>491,19</b>	<b>0,317</b>	<b>10,88</b>	<b>0,29</b>	<b>1,982</b>	<b>140</b>	<b>301,62</b>	<b>70,27</b>	<b>4,832</b>
	<b>6 день</b>													
№ 338/ 2017	Фрукты 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
№ 62 / 2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,516	2,132	4,45	50	0,03	13,4	0,01	0,1	23,3	13,4	2,47	0,16
№ 243 / 2017	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	260	0,030	0,0	0,00	1,0	35,00	139,00	16,00	0,00
№ 203 / 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,00	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 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	0,087
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,966</b>	<b>18,4</b>	<b>80,09</b>	<b>722</b>	<b>0,227</b>	<b>24,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,468</b>	<b>102,767</b>	<b>254,169</b>	<b>43,989</b>	<b>1,848</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
	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 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. Технико-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. Тутьяна. –М.: ДеЛи принт, 2017 г.