

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»

Л.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ
ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жирыг	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
	1-ая неделя													
	1 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
ТК № 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	150	5,1	4,47	28,5	187	0,09	0,00	0,100	0,816	16,46	57,01	8,48	0,87
ТК №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	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	ИТОГО		21,2	25,71	76,49	635,13	0,146	6,39	4,18	1,296	242,94	158,49	57,71	4,57
	2 день													
№ 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
№ 289/2017	Рагу из птицы	250	13,84	19,87	33,58	352,1	0,23	9,85	0,2	2,1	65	201,91	29,7	0,125
№ 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	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	ИТОГО		17,68	25,13	70,69	564,4	0,366	23,05	0,2	2,484	98,49	237,95	48,78	1,165
№ 57/2017	Винегрет	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,3	18,74	26,0	11,72	0,5
ТК № 6	Биточки Морячка с соусом	100	11,00	4,24	8,32	122,6	0,14	2,23	0,04	0,73	19,7	108,6	36,4	0,8
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
ТК № 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
	ИТОГО		17,73	17,06	54,86	461,7	0,363	15,95	0,22	4,36	97,29	261,15	64,72	2,47
	4 день													
ТК № 130	Салат Метелка	60	0,9	3,6	7,2	63,00	0,02	4,32	0,00	0,04	19,9	17,00	10,4	0,8
ТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом	100	8,00	10,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,2	21,7	114,72	21,64	1,13

№ 171 /2017	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,66	9,02	34,00	170	0,29	0,00	0,0	0,52	37,35	170,55	40,55	1,1
№ 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	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	ИТОГО		18,11	23,66	83,39	541,52	0,416	8,05	0,03	1,104	88,2	323,31	77,63	3,46
№ 54 /2017	Салат из свеклы с яблоками	60	2,16	4,30	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,30	18,74	26,00	11,72	0,50
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
№ 171/ 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	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	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	ИТОГО		17,07	15,85	78,11	532,95	0,183	5,84	0,9	1,95	81,8	260,4	64,87	5,46
№ 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
№ 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 сливочным	150/5	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	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	ИТОГО		15,38	16,01	56,47	586,04	0,183	8	0,2	2,246	78,51	234,76	42,08	2,07

Итого за неделю:	Пищевые вещества Белки	Пищевые вещества Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	Витамины (мг) C	Витамины (мг) A	Витамины (мг) E	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
В среднем в день:	20,8	21,6	81,7	593,8	0,35	18,17	0,19	2,63	213,45	359,14	61,5	2,96

Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калори йность	Витамин B1 мг	Витам ин C,мг	Витам ин A мг	Витами н E мг	Са,мг	P,мг	Mg, мг	Fe,мг
2-ая неделя													
1 день													
К № 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
К № 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

№ 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	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	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
№ 45/2017	2 день													
№ 29/2017	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
ТК №3	Плов из птицы	200	14,51	14,71	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
№ 1 / 2017	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
Пром.	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
	Печенье	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
	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
№ 67/2017	3 день													
Винегрет	Винегрет	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,3	18,74	26,0	11,72	0,5
ТК № 26	Котлеты Татарские с соусом	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
№ 202/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,47	28,5	187	0,09	0,00	0,100	0,816	16,46	57,01	8,48	0,87
№ 648/2004	Кисель	200	0,1	0,0	30,6	118	0,00	0,96	0,00	0,00	24	34,32	12	1,2
№ 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
	ИТОГО		15,8	22,13	84,01	619,5	0,163	7,96	0,11	1,546	80,26	212,64	52,24	3,74
№ 338/2017	4 день													
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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
К № 730	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом	100	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	Компот 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	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
	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
№ 290/2017	5 день													
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1,14	5	6,73	62,4	0,03	10,4	0,00	0,5	18,4	20,9	8,82	0,35
№ 174/2017	Мякоть птицы, тушенная в соусе	100	11,65	10,76	11,63	164	0,17	6,33	0,00	0,96	85,19	163,2	15,72	1,8
№ 177/2017	Каша перловая рассыпчатая	150	5,2	5,4	29,61	187,9	0,13	0,00	0,13	0,27	19,2	204	18,8	0,9
№ 1 / 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
	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
	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
№ 38/2017	6 день													
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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
№ 43/2017	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
№ 03/2017	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	4,00	4,24	24,55	152,40	0,08	0,00	0,00	0,47	15,64	101,00	21,60	1,70
№ 1 / 2017	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
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,4	18,00	88	0,03	0,00	0,00	0,21	5,52	25,4	6,00	0,71

Пром.	Печенье	32	2,46	3,22	20,52	120,90	0,03	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	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) B1	Витамины (мг) C	Витамины (мг) A	Витамины (мг) E	Ca, мг	P, 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
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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

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.

т. тел.: (8552) 707107