

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»

Л. Гильфанова
Л.Р. Гильфанова



СОГЛАСОВАНО:

директор

Ю.И.И. 2



**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ЗИМНИЙ ПЕРИОД (1-ЫЙ ЗАВТРАК)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая неделя													
	1 день													
	1-ый завтрак													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		10,93	8,9	42,77	358,7	0,18	0,87	18,6	0,66	25,6	63,33	34,93	2,92
	2 день													
	1-ый завтрак													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		10,13	9,5	72,67	423,8	0,1	0,27	0,08	0,66	120,4	125,8	43,43	2,06
	3 день													
	1-ый завтрак													
173/2017	Каша Геркулесовая вязкая молочная со слив. маслом	200/5	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	0,54	0,5	149,6	234,9	70,8	1,73

ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		11,13	10,1	71,57	433,5	0,12	1,34	0,06	2,06	56	179,3	38,93	1,36
	4 день													
	1-ый завтрак													
174/2017	Каша вязкая ячневая молочная со слив. маслом	200/5	7,31	10,98	39,2	286,0	0,12	0,96	0,54	1,18	162,0	241,5	36,46	0,94
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		10,93	77,3	42,77	358,7	0,18	0,87	18,6	0,66	25,6	63,33	34,93	2,92
	5 день													
	1-ый завтрак													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		14,13	8,9	92,77	509,8	0,29	0,37	0	3,56	27,7	61,23	20,43	2,01
	6 день													
	1-ый завтрак													
181/2017	Каша жидкая молочная манная со слив. маслом	200/5	6,11	10,72	32,88	297,82	0,08	1,17	0,58	0,46	133,8	118,2	20,3	0,47
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		12,15	15,4	67,51	458,6	0,2	1,57	0,05	0,92	182,2	255,1	74,73	3,37
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2-ая неделя													
	1 день													
	1-ый завтрак													
174/2017	Каша вязкая ячневая молочная со слив. маслом	200/5	7,31	10,98	39,2	286,0	0,12	0,96	0,54	1,18	162,0	241,5	36,46	0,94
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		10,13	9,5	72,67	423,8	0,1	0,27	0,08	0,66	119,6	125,8	43,43	2,06
	2 день													
	1-ый завтрак													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66

	Итого:		14,13	8,9	92,77	509,8	0,29	0,37	0	3,56	27,7	61,23	20,43	2,03
	3 день													
	1-ый завтрак													
173/2017	Каша вязкая гречневая со слив. маслом	200/5	7,99	10,83	41,00	204,00	0,35	0,00	0,06	1,4	44,8	118,2	53,5	1,32
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		12,63	12,1	115,57	506,3	0,11	0,29	1,4	1,56	125,3	179,3	38,93	1,36
	4 день													
	1-ый завтрак													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		13,13	12,2	90,17	519,2	0,27	0,3	4,21	1,36	296,2	217,3	40,43	3,16
	5 день													
	1-ый завтрак													
173/2017	Каша Геркулесовая вязкая молочная со слив. маслом	200/5	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	0,54	0,5	149,6	234,9	70,8	1,73
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		12,15	15,4	67,51	458,6	0,2	1,57	0,05	0,92	182,2	255,1	74,73	3,37
	6 день													
	1-ый завтрак													
181/2017	Каша жидкая молочная манная со слив. маслом	200/5	6,11	10,72	32,88	297,82	0,08	1,17	0,58	0,46	133,8	118,2	20,3	0,47
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:		12,15	15,4	67,51	458,6	0,2	1,57	0,05	0,92	182,2	255,1	74,73	3,37