

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Нигма»

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования

*И. Р. Гильфанова*  
И. Р. Гильфанова

*Замес Р. Р.*  
Замес Р. Р.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ  
ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жирыг	Углево ды г	Калори йность	Витамин В1 мг	Витамин н С,мг	Витамин н А мг	Витамин 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	0,04	16,98	46,98	6,05	0,27
ТТК № 34	Котлеты Крестьянские с соусом	75/50	11,74	14,54	21,3	251,01	0,09	1,76	0,02	0,35	43,6	106	12,03	1,59
№ 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
№ 417/2013	Компот из замороженных ягод	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,012	5,13	0,00	0,24	2,72	3,44	6,18	0,2
№ 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
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<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	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
№ 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	50/200	13,84	19,87	33,58	352,1	0,23	9,85	0,2	2,1	65	201,911	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
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<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>														
№ 47/ 2017	Салат из квашеной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56,00	0,013	5,18	0,00	0,24	25,28	14,00	8,616	0,010
ТТК № 6	Биточки Морячка с соусом	75/50	13,7	5,3	10,4	153,25	0,17	2,79	0,05	0,91	24,6	135,7	45,5	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
ТТК № 2	Компот из изюма	200	0,27	0,00	15,63	63,58	0,02	0,00	0,00	0,00	12,1	14,51	6,30	0,47
№ 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	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35

	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>													
№ 53 / 2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,70	0,02	4,12	0,012	0,12	17,00	25,00	11,00	0,78
ТТК № 22	Биточки Рябушка с соусом	75/50	9,95	13,43	15,25	218,15	0,09	1,16	0,04	0,25	27,14	143,4	27,05	1,41
№ 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
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	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<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>													
№ 67 / 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
ТТК № 37	Котлеты «Любимые» с припущенными овощами (зеленый горошек)	75/15	7,25	7,05	10,65	143,3	0,04	0,029	0,135	0,8	23,65	83,19	13,48	0,97
№ 303 / 2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,00	4,24	24,55	152,4	0,08	0,00	0,00	0,47	15,64	101	21,6	1,7
ТТК № 17	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	0,00	0,24	21,34	3,44	3,44	0,63
№ 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	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<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>													
№ 338 / 2017	Флоды 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
№ 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	40	2,00	0,4	18,00	88	0,03	0,00	0,00	0,21	5,52	25,4	6,00	0,71
	<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
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	124,8	129,4	490,23	3562,77	2,1	109,00	1,12	15,76	1280,7	2154,86	368,87	17,75
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

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витамины С, мг	Витамины А мг	Витамины Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
№ 3/2017	Бутерброд с сыром	30/20	6,44	8,30	14,83	157	0,04	0,11	0,59	0,3	39,2	96	9,45	0,49
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	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
№ 199 /2017	Пюре из бобовых с маслом	150/5	16,96	6,7	35,00	262,3	0,5	0,00	0,3	1,03	94,7	213,1	29,8	4,7
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	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<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>													
№ 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	50/150	14,51	14,71	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
№ 417/2013	Компот из замороженных ягод	200	0,12	0,04	16,55	67,06	0,012	5,13	0,00	0,24	2,72	3,44	6,18	0,2
№ 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
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<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>													
№ 65 / 2004	Салат «Здоровье»	60	5,34	5,4	10,8	57,00	0,03	4,5	0,00	0,420	13,14	15,600	10,8	0,18
ТТК № 26	Котлеты Татарские с соусом	75/50	8,95	16,4	6,79	210,55	0,01	1,52	0,01	0,12	18,82	94,76	19,8	1,05
№ 304/ 2017	Рис отварной	150	3,85	6,22	34,17	199,02	0,04	0,00	3,04	0,00	15,68	54,41	11,44	0,09
№ 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
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<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>													
№ 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
№ 47/ 2017	Салат из квашеной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56,00	0,013	5,18	0,00	0,24	25,28	14,00	8,616	0,010
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом	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 с маслом	150	3,09	8,28	22	172	0,16	7,94	0,08	3,00	47,8	98,8	8,00	0,00
ТТК №3	Компот 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
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35

	ИТОГО		23,272	27,954	88,26	639,36	0,501	6,88	0,03	2,592	197,112	422,553	95,54	3,563
	<b>5 день</b>													
ТТК № 473	Салат «Зайка»	60	1,2	4,83	4,24	65,2	0,03	3,45	0,00	0,04	24,2	37,2	14,0	0,61
№ 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 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
№ 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
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<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	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
№ 223/2017	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/25	25,55	19,3	44,1	472,5	0,10	0,82	0,14	0,85	342,3	376,5	46,5	1,01
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	40	2,00	0,4	18,00	88	0,03	0,00	0,00	0,21	5,52	25,4	6,00	0,71
	<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
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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛиПринт, 2017 г.