

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Нигма»



Д.Р. Гильфанова

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования

*Замков Р.Р.*



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 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 С,мг	Витамин А мг	Витамин 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	100	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№ 102/2017	Суп картофельный с бобовыми и мясными фрикадельками	250/20	17,07	15,08	16,44	270,68	0,07	5,81	0	0,0	50,28	137,97	38,3	1,8
№ 266 / 2017	Котлеты Крестьянские с соусом	75/50	8,320	7,15	0,0	200	0,04	0,00	0,00	1,343	11,01	127,02	6,00	1,100
№ 202 / 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,03	0,00	0,12	0,97	19,75	68,4	10,17	1,04
№ 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>														
№ 25/2004	Салат «Степной»	100	2,15	8,27	11,9	130,5	0,17	17,3	0,00	0,07	40,4	25	23,4	1,02
№ 103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/20	7,6	6,8	18,6	187,0	0,1	6,2	0,21	0,63	24	94,3	26,3	1,7
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	50/200	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
№ 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	0,330	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	100	4,33	8,43	8,24	93,3	0,02	8,63	0,00	0,4	42,13	23,3	14,36	0,016
№ 96/2017	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/10	14,05	14,83	16,85	258,68	0,1	7,5	0,00	0,00	26,45	71,95	25,9	0,97

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	180	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3,00	47,805	98,835	8,00	0,00
№ 377/ 2017	Компот из изюма	200	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	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,15</b>	<b>19,378</b>	<b>90,72</b>	<b>585</b>	<b>0,318</b>	<b>13,13</b>	<b>0,1</b>	<b>2,268</b>	<b>134,957</b>	<b>268,969</b>	<b>44,779</b>	<b>3,658</b>
	<b>4 день</b>													
№ 53 / 2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	6,86	0,02	0,2	28,33	41,61	18,4	1,3
№ 82/2017	Борщ с картофелем и капустой с мясными фрикадельками со сметаной	250/20/10	12,45	13,03	24,90	233,2	0,08	8,78	0,00	0,00	8,80	64,42	29,95	1,34
ТТК № 22	Биточки Рябушка с соусом	75/50	8,8	9,50	10,15	164,68	0,06	0,03	0,146	0,76	12,8	111,9	24,10	1,12
№ 171 / 2017	Каша рассыпчатая гречневая	180	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	0,330	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>													
№ 338/ 2017	Винегрет	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 98/2017	Суп крестьянский с крупой и мясом птицы	250/20	6,9	11,1	15,7	191,0	0,04	5,81	0,00	0,00	35,87	35,87	14,2	0,57
ТТК № 37	Котлеты «Любимые» с припущенными овощами (зеленый горошек)	75/25	10,25	10,55	14,4	190,3	0,06	0,035	0,162	0,85	30,55	124,37	16,84	1,34
№ 188/ 2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	10,27	14,8	53,02	391,86	0,06	0,95	0,18	0,284	70,05	161,16	34,4	1,1
№ 388/2017	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	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	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
№ 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	180/5	6,12	5,36	34,2	224,4	0,03	0,00	0,12	0,97	19,75	68,4	10,17	1,04
ТТК № 17	Напиток из шиповника	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
	<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	23,118,17	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	Витамин С,мг	Витамин А мг	Витамин Е мг	Са,мг	Р,мг	Mg. мг	Fe.мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
№ 338/2017	Бутерброд с сыром	30/20	0,900	0,200	8,1	43,1	0,06	40,2	0,00	0,240	34,1	23,00	13,05	0,3
№ 96/2017	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	14,05	14,83	16,85	258,68	0,1	7,5	0,00	0,00	26,45	71,95	25,9	0,97
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	180/5	20,35	8,00	42,03	314,8	0,6	0,00	0,36	1,24	113,6	255,7	35,8	5,6
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	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0,00	0,06	24,97	28,31	15,09	0,47
№ 113/2017	Суп-лапша домашняя с мякотью птицы	250/20	7,88	12,07	10,91	183,79	0,09	3,23	0,7	0,27	105,94	130,51	10,04	1,02
№ 291/ 2017	Плов из птицы	50/180	14,510	14,710	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	0,330	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»	100	8,9	9	18	95,00	0,05	7,5	0,00	0,7	21,9	26	18	0,3
№ 88/2017	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,69	14,62	8,74	233,00	0,057	18,45	0,00	0,00	43,32	47,62	22,25	0,79

ТТК № 1026	Котлеты Татарские с соусом	75/50	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	Рис отварной	180	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3,00	47,805	98,835	8,00	0,00
ТТК № 17	Кисель	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	0,015	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>													
№ 47/ 2017	Салат из квашеной капусты	100	4,33	8,43	8,24	93,3	0,02	8,63	0,00	0,4	42,13	23,3	14,36	0,016
№ 82/2017	Борщ с картофелем и капустой с мясными фрикадельками со сметаной	250/20/10	12,45	13,03	24,90	233,2	0,08	8,78	0,00	0,00	8,80	64,42	29,95	1,34
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	180	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3,00	47,805	98,835	8,00	0,00
ТТК №18	Компот из смеси сухофруктов	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	0,015	0,00	0,00	0,1	2,76	12,7	3,00	0,35
	<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 № 473	Салат «Зайка»	100	2,02	8,04	7,06	87,0	0,05	5,8	0,00	0,06	40,4	62,0	23,4	1,02
№ 102/2017	Суп картофельный с бобовыми и мясными фрикадельками	250/20	17,07	15,08	16,44	270,68	0,07	5,81	0	0,0	50,28	137,97	38,3	1,8
№ 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	180	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	Компот из свежих яблок	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>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
ТТК № 19	Запеканка творожная с молоком сгущенным	175/25	0,84	2,7	2,6	38,4	0,005	23,2	0,01	0,06	23,64	20,8	9,72	0,48
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
	<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.

конт.тел.:8(8552) 707107