

Утверждаю:  
Директор ООО «Нигма»

*А. Вильфанова*  
Д.Р. Вильфанова

Согласовано:

Руководитель образования

*М.Р.Ч. Тиммадия*  
*Закриев Р.Р.*

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
С 1-4 КЛАССЫ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
Стоимость 74,77 руб.**

| № рецептуры | Наименования блюд                     | выход    | Белки<br>г   | Жиры г       | Углеводы г   | Калорийность  | Витамин В1<br>мг | Витамин<br>С,мг | Витамин<br>А мг | Витамин<br>Е мг | Са,<br>мг     | Р,<br>мг      | Mg,<br>мг    | Fe,<br>мг   |
|-------------|---------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|             | <b>1-ая неделя</b>                    |          |              |              |              |               |                  |                 |                 |                 |               |               |              |             |
|             | <b>1 день</b>                         |          |              |              |              |               |                  |                 |                 |                 |               |               |              |             |
|             | <b>Завтрак</b>                        |          |              |              |              |               |                  |                 |                 |                 |               |               |              |             |
| №41/ 2016   | Салат из моркови с яблоками           | 60       | 0,52         | 3,13         | 4,72         | 49,14         | 0,03             | 4,20            | 0,00            | 0,30            | 12,70         | 25,99         | 14,40        | 0,79        |
| ТТК № 9     | Фрикадельки «Особые» в томатном соусе | 100      | 9,54         | 12,04        | 9,93         | 186,24        | 0,01             | 0,11            | 0,33            | 0,11            | 186,25        | 6,2           | 25,18        | 0,15        |
| № 174/2017  | Каша ячневая вязкая                   | 150      | 4,65         | 4,39         | 24,35        | 155,48        | 0,16             | 0,00            | 0,00            | 0,47            | 16,94         | 101,00        | 28,25        | 0,26        |
| ТТК №3      | Напиток из смеси сухофруктов          | 200      | 0,50         | 0,02         | 19,43        | 79,92         | 0,00             | 0,03            | 0,00            | 0,00            | 17,25         | 28,80         | 13,80        | 0,95        |
| № 1 / 2017  | Хлеб Пшеничный                        | 50       | 3,80         | 0,40         | 24,60        | 118,33        | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00         | 32,50         | 7,00         | 0,55        |
|             | <b>итого</b>                          |          | <b>19,01</b> | <b>19,98</b> | <b>83,03</b> | <b>589,11</b> | <b>0,25</b>      | <b>4,34</b>     | <b>0,33</b>     | <b>1,43</b>     | <b>243,14</b> | <b>194,49</b> | <b>88,63</b> | <b>2,7</b>  |
|             | <b>2 день</b>                         |          |              |              |              |               |                  |                 |                 |                 |               |               |              |             |
|             | <b>Завтрак</b>                        |          |              |              |              |               |                  |                 |                 |                 |               |               |              |             |
| № 32/2021   | Салат «Школьный»                      | 60       | 1,00         | 4,40         | 4,50         | 65,00         | 0,00             | 2,80            | 0,00            | 0,04            | 20,00         | 15,00         | 14,04        | 0,70        |
| № 289/2017  | Рагу из птицы                         | 200      | 15,10        | 13,58        | 17,40        | 252,60        | 0,10             | 13,30           | 0,46            | 6,32            | 44,60         | 165,80        | 23,80        | 1,40        |
| № 377/2017  | 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        |
| № 1 / 2017  | Хлеб пшеничный                        | 50       | 3,80         | 0,40         | 24,60        | 118,33        | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00         | 32,50         | 7,00         | 0,55        |
|             | <b>итого</b>                          |          | <b>20,17</b> | <b>18,44</b> | <b>61,73</b> | <b>498,93</b> | <b>0,15</b>      | <b>18,90</b>    | <b>0,46</b>     | <b>6,92</b>     | <b>77,85</b>  | <b>214,84</b> | <b>45,68</b> | <b>2,75</b> |
|             | <b>3 день</b>                         |          |              |              |              |               |                  |                 |                 |                 |               |               |              |             |
|             | <b>Завтрак</b>                        |          |              |              |              |               |                  |                 |                 |                 |               |               |              |             |
| № 338/2017  | Яблоки свежие                         | 100      | 0,40         | 0,40         | 7,35         | 47,00         | 0,03             | 8,00            | 0,00            | 0,10            | 16,00         | 11,00         | 9,00         | 0,03        |
| № 256/2017  | Мясо тушенное в соусе                 | 100      | 15,20        | 17,38        | 2,56         | 225,00        | 0,03             | 0,18            | 0,00            | 0,10            | 21,23         | 159,30        | 23,06        | 1,45        |
| № 312/2017  | Пюре картофельное                     | 150      | 3,09         | 8,28         | 22,00        | 172,00        | 0,16             | 7,94            | 0,08            | 3,00            | 47,80         | 98,80         | 8,00         | 0,00        |

|              |                                        |          |               |               |               |                |                  |                 |                 |                 |               |                |               |              |
|--------------|----------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| № 388/2017   | Напиток из шиповника                   | 200      | 0,68          | 0,30          | 20,76         | 88,20          | 0,01             | 29,00           | 0,00            | 0,24            | 21,34         | 3,44           | 3,44          | 0,55         |
| № 1 / 2017   | Хлеб Пшеничный                         | 50       | 3,80          | 0,40          | 24,60         | 118,33         | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00         | 32,50          | 7,00          | 0,55         |
|              | <b>ИТОГО</b>                           |          | <b>23,17</b>  | <b>26,76</b>  | <b>77,27</b>  | <b>650,53</b>  | <b>0,28</b>      | <b>45,12</b>    | <b>0,08</b>     | <b>3,99</b>     | <b>116,37</b> | <b>305,04</b>  | <b>50,50</b>  | <b>2,66</b>  |
|              | <b>4 день</b>                          |          |               |               |               |                |                  |                 |                 |                 |               |                |               |              |
|              | <b>Завтрак</b>                         |          |               |               |               |                |                  |                 |                 |                 |               |                |               |              |
| ТТК № 994    | Салат «Пестрый»                        | 60       | 1,70          | 3,67          | 11,10         | 84,20          | 0,05             | 5,00            | 0,11            | 0,20            | 37,10         | 41,00          | 9,40          | 1,40         |
| ТТК № 22     | Биточки "Рябушка" с соусом томатным    | 100      | 8,00          | 10,74         | 12,20         | 174,52         | 0,07             | 0,93            | 0,03            | 0,20            | 21,70         | 114,72         | 21,64         | 1,13         |
| № 173/2017   | Каша пшеничная вязкая                  | 150      | 4,18          | 5,01          | 28,00         | 175,00         | 0,08             | 0,00            | 0,21            | 0,82            | 16,47         | 85,50          | 8,49          | 0,87         |
| № 377/2017   | 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         |
| № 1/ 2017    | Хлеб пшеничный                         | 50       | 3,80          | 0,40          | 24,60         | 118,33         | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00         | 32,50          | 7,00          | 0,55         |
|              | <b>ИТОГО</b>                           |          | <b>17,95</b>  | <b>19,88</b>  | <b>91,13</b>  | <b>615,05</b>  | <b>0,25</b>      | <b>8,73</b>     | <b>0,35</b>     | <b>1,78</b>     | <b>88,52</b>  | <b>275,26</b>  | <b>47,37</b>  | <b>4,05</b>  |
|              | <b>5 день</b>                          |          |               |               |               |                |                  |                 |                 |                 |               |                |               |              |
|              | <b>Завтрак</b>                         |          |               |               |               |                |                  |                 |                 |                 |               |                |               |              |
| № 37 / 2017  | Салат из картофеля с солеными огурцами | 60       | 0,82          | 3,12          | 5,14          | 51,96          | 0,04             | 7,20            | 0,00            | 0,46            | 12,30         | 25,70          | 13,10         | 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         |
| № 173/ 2017  | Каша пшеничная вязкая                  | 150      | 4,00          | 5,00          | 24,55         | 152,40         | 0,08             | 0,00            | 0,00            | 0,47            | 15,64         | 101,00         | 21,60         | 0,70         |
| ТТК №3       | Напиток из смеси сухофруктов           | 200      | 0,50          | 0,02          | 19,43         | 79,92          | 0,00             | 0,03            | 0,00            | 0,00            | 17,25         | 28,80          | 13,80         | 0,95         |
| № 1 / 2017   | Хлеб Пшеничный                         | 50       | 3,80          | 0,40          | 24,60         | 118,33         | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00         | 32,50          | 7,00          | 0,55         |
|              | <b>ИТОГО</b>                           |          | <b>17,25</b>  | <b>15,59</b>  | <b>88,37</b>  | <b>557,18</b>  | <b>0,21</b>      | <b>7,26</b>     | <b>0,15</b>     | <b>2,33</b>     | <b>79,36</b>  | <b>273,10</b>  | <b>69,05</b>  | <b>3,68</b>  |
|              | <b>6 день</b>                          |          |               |               |               |                |                  |                 |                 |                 |               |                |               |              |
|              | <b>Завтрак</b>                         |          |               |               |               |                |                  |                 |                 |                 |               |                |               |              |
| № 338/ 2017  | Яблоки свежие                          | 100      | 0,40          | 0,40          | 7,35          | 47,00          | 0,03             | 8,00            | 0,00            | 0,10            | 16,00         | 11,00          | 9,00          | 0,03         |
| № 243 / 2017 | Сосиски отварные                       | 100      | 7,40          | 10,90         | 0,80          | 260,00         | 0,03             | 0,00            | 0,00            | 1,00            | 35,00         | 139,00         | 16,00         | 0,00         |
| № 173/2017   | Каша гречневая вязкая с маслом         | 150/5    | 4,50          | 5,01          | 28,50         | 187,00         | 0,09             | 0,00            | 0,10            | 0,82            | 16,46         | 57,01          | 8,48          | 0,87         |
| ТТК № 437    | Чай полусладкий с молоком              | 200      | 1,68          | 1,25          | 7,53          | 48,09          | 0,02             | 2,10            | 0,01            | 0,00            | 76,50         | 48,70          | 8,80          | 0,43         |
| № 1 / 2017   | Хлеб Пшеничный                         | 50       | 3,80          | 0,40          | 24,60         | 118,33         | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00         | 32,50          | 7,00          | 0,55         |
|              | <b>ИТОГО</b>                           |          | <b>17,78</b>  | <b>17,96</b>  | <b>68,78</b>  | <b>660,42</b>  | <b>0,22</b>      | <b>10,10</b>    | <b>0,11</b>     | <b>2,47</b>     | <b>153,96</b> | <b>288,21</b>  | <b>49,28</b>  | <b>1,88</b>  |
|              |                                        |          |               |               |               |                |                  |                 |                 |                 |               |                |               |              |
|              |                                        |          | Белки<br>г    | Жиры г        | Углеводы г    | Калорийность   | Витамин В1<br>мг | Витамин<br>С,мг | Витамин<br>А мг | Витамин<br>Е мг | Са,<br>мг     | Р,<br>мг       | Mg,<br>мг     | Fe,<br>мг    |
|              | <b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>                |          | <b>115,33</b> | <b>118,61</b> | <b>470,31</b> | <b>3571,22</b> | <b>1,36</b>      | <b>94,45</b>    | <b>1,48</b>     | <b>18,92</b>    | <b>759,20</b> | <b>1550,94</b> | <b>350,51</b> | <b>17,72</b> |
|              | <b>В среднем в день:</b>               |          | <b>19,22</b>  | <b>19,77</b>  | <b>78,39</b>  | <b>595,20</b>  | <b>0,23</b>      | <b>15,74</b>    | <b>0,25</b>     | <b>3,15</b>     | <b>126,53</b> | <b>258,49</b>  | <b>58,42</b>  | <b>2,95</b>  |

| № п/п       | Наименования блюд                             | выход    | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Калорийность | Витамин В1<br>мг | Витамин<br>С,мг | Витамин<br>А мг | Витамин<br>Е мг | Са,мг  | Р,мг   | Mg. мг | Fe.мг |
|-------------|-----------------------------------------------|----------|------------|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|-------|
|             | 2-ая неделя                                   |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
|             | 1 день                                        |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
|             | Завтрак                                       |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
| № 67/2017   | Винегрет овощной "Дары осени"                 | 60       | 1,16       | 4,30      | 4,72          | 75,06        | 0,03             | 5,78            | 0,00            | 0,30            | 18,74  | 26,00  | 11,72  | 0,50  |
| № 290/ 2017 | Мякоть птицы тушеная в соусе                  | 100      | 10,65      | 10,76     | 11,63         | 185,96       | 0,00             | 6,33            | 0,00            | 0,96            | 85,19  | 63,20  | 15,72  | 1,80  |
| № 203/ 2017 | Макаронные изделия отварные                   | 150      | 5,10       | 4,47      | 28,50         | 187,00       | 0,09             | 0,00            | 0,10            | 0,82            | 16,46  | 57,01  | 8,48   | 0,87  |
| № 377/2017  | 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  |
| № 1 / 2017  | Хлеб Пшеничный                                | 50       | 3,80       | 0,40      | 24,60         | 118,33       | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00  | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
|             | ИТОГО                                         |          | 20,98      | 19,99     | 84,68         | 629,35       | 0,17             | 14,91           | 0,10            | 2,64            | 133,64 | 180,25 | 43,76  | 3,82  |
|             | 2 день                                        |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
|             | Завтрак                                       |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
| № 45/ 2017  | Салат из свежей капусты                       | 60       | 0,78       | 1,94      | 3,87          | 36,00        | 0,01             | 6,25            | 0,00            | 0,04            | 16,98  | 46,98  | 6,05   | 0,27  |
| № 291/ 2017 | Плов из птицы                                 | 200      | 13,31      | 12,41     | 22,34         | 254,29       | 0,21             | 4,90            | 0,10            | 1,20            | 83,07  | 273,00 | 40,45  | 1,90  |
| ТТК №3      | Напиток из смеси сухофруктов                  | 200      | 0,50       | 0,02      | 19,43         | 79,92        | 0,00             | 0,03            | 0,00            | 0,00            | 17,25  | 28,80  | 13,80  | 0,95  |
| № 1 / 2017  | Хлеб пшеничный                                | 50       | 3,80       | 0,40      | 24,60         | 118,33       | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00  | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
| Пром.       | Печенье                                       | 23       | 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                                         |          | 20,85      | 17,99     | 90,76         | 609,44       | 0,30             | 11,18           | 0,10            | 1,89            | 136,82 | 391,58 | 71,50  | 4,35  |
|             | 3 день                                        |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
|             | Завтрак                                       |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
| № 338/ 2017 | Яблоки свежие                                 | 100      | 0,40       | 0,40      | 7,35          | 47,00        | 0,03             | 8,00            | 0,00            | 0,10            | 16,00  | 11,00  | 9,00   | 0,03  |
| ТТК № 20    | Гречка Полевая с мясом                        | 200      | 14,96      | 15,76     | 31,21         | 342,65       | 0,16             | 4,16            | 0,09            | 0,75            | 27,45  | 160,20 | 53,20  | 2,10  |
| № 388/2017  | Напиток из шиповника                          | 200      | 0,68       | 0,30      | 20,76         | 88,20        | 0,00             | 29,00           | 0,00            | 0,00            | 24,00  | 34,32  | 12,00  | 1,20  |
| № 1 / 2017  | Хлеб Пшеничный                                | 50       | 3,80       | 0,40      | 24,60         | 118,33       | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00  | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
|             | ИТОГО                                         |          | 19,84      | 16,86     | 83,92         | 596,18       | 0,24             | 41,16           | 0,09            | 1,40            | 77,45  | 238,02 | 81,20  | 3,88  |
|             | 4 день                                        |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
|             | Завтрак                                       |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
| ТТК № 473   | Салат «Зайка»                                 | 60       | 1,20       | 4,83      | 4,24          | 65,20        | 0,03             | 3,45            | 0,00            | 0,24            | 24,20  | 16,90  | 14,00  | 0,61  |
| ТТК № 730   | Фрикадельки рыбные Капелька с соусом томатным | 100      | 13,70      | 5,30      | 10,00         | 141,50       | 0,17             | 2,01            | 0,05            | 0,91            | 26,50  | 135,00 | 15,57  | 1,00  |
| № 312/ 2017 | Пюре картофельное                             | 150      | 3,09       | 8,28      | 22,00         | 172,00       | 0,16             | 7,94            | 0,08            | 3,00            | 47,80  | 98,80  | 8,00   | 0,00  |
| № 342/2017  | Напиток из свежих яблок                       | 200      | 0,20       | 0,20      | 18,40         | 76,30        | 0,00             | 1,60            | 0,00            | 0,30            | 13,00  | 4,40   | 4,40   | 0,80  |
| № 1 / 2017  | Хлеб пшеничный                                | 50       | 3,80       | 0,40      | 24,60         | 118,33       | 0,05             | 0,00            | 0,00            | 0,55            | 10,00  | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
|             | ИТОГО                                         |          | 21,99      | 19,01     | 79,24         | 573,33       | 0,41             | 15,00           | 0,13            | 5,00            | 121,50 | 287,60 | 48,97  | 2,96  |
|             | 5 день                                        |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |
|             | Завтрак                                       |          |            |           |               |              |                  |                 |                 |                 |        |        |        |       |

|             |                                     |          |              |              |              |               |             |              |             |             |              |               |              |             |
|-------------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №25/2004    | Салат «Степной»                     | 60       | 1,29         | 4,96         | 7,12         | 78,30         | 0,10        | 10,40        | 0,00        | 0,06        | 24,24        | 46,98         | 14,04        | 0,61        |
| ТТК № 26    | Котлеты Татарские с соусом томатным | 100      | 7,16         | 13,12        | 5,43         | 168,44        | 0,01        | 1,22         | 0,01        | 0,10        | 15,06        | 75,81         | 15,84        | 0,84        |
| № 174/ 2017 | Каша перловая вязкая                | 150      | 3,02         | 5,40         | 29,61        | 187,90        | 0,13        | 0,00         | 0,13        | 0,27        | 19,20        | 204,00        | 18,80        | 0,90        |
| № 377/2017  | 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        |
| № 1 / 2017  | Хлеб Пшеничный                      | 50       | 3,80         | 0,40         | 24,60        | 118,33        | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00        | 32,50         | 7,00         | 0,55        |
|             | <b>ИТОГО</b>                        |          | <b>15,54</b> | <b>23,94</b> | <b>81,99</b> | <b>615,97</b> | <b>0,29</b> | <b>14,42</b> | <b>0,14</b> | <b>0,99</b> | <b>71,75</b> | <b>360,83</b> | <b>56,52</b> | <b>3,00</b> |
|             | <b>6 день</b>                       |          |              |              |              |               |             |              |             |             |              |               |              |             |
|             | <b>Завтрак</b>                      |          |              |              |              |               |             |              |             |             |              |               |              |             |
| № 338/ 2017 | Яблоки свежие                       | 100      | 0,40         | 0,40         | 7,35         | 47,00         | 0,03        | 8,00         | 0,00        | 0,10        | 16,00        | 11,00         | 9,00         | 0,03        |
| ТТК № 22    | Биточки "Рябушка" с соусом томатным | 100      | 8,00         | 10,74        | 12,20        | 174,52        | 0,07        | 0,93         | 0,03        | 0,20        | 21,70        | 114,72        | 21,64        | 0,13        |
| № 303/ 2017 | Каша рисовая вязкая                 | 150      | 4,00         | 4,24         | 24,55        | 152,40        | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,47        | 15,64        | 101,00        | 21,60        | 0,70        |
| 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                      | 50       | 3,80         | 0,40         | 24,60        | 118,33        | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00        | 32,50         | 7,00         | 0,55        |
| Пром.       | Печенье                             | 23       | 2,46         | 3,22         | 20,52        | 120,90        | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,10        | 9,52         | 10,30         | 4,20         | 0,68        |
|             | <b>ИТОГО</b>                        |          | <b>18,86</b> | <b>19,00</b> | <b>94,28</b> | <b>634,19</b> | <b>0,26</b> | <b>8,93</b>  | <b>0,13</b> | <b>1,42</b> | <b>77,91</b> | <b>277,77</b> | <b>67,84</b> | <b>2,93</b> |

|                          |  | Белки<br>г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность | Витамин В1<br>мг | Витамин<br>С,мг | Витамин<br>А мг | Витамин<br>Е мг | Са,<br>мг | Р,<br>мг | Mg,<br>мг | Fe,<br>мг |
|--------------------------|--|------------|--------|------------|--------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|----------|-----------|-----------|
| <b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>  |  | 118,06     | 116,79 | 514,87     | 3658,46      | 1,68             | 105,60          | 0,69            | 13,34           | 619,07    | 1736,05  | 369,79    | 20,94     |
| <b>В среднем в день:</b> |  | 19,68      | 19,47  | 85,81      | 609,74       | 0,28             | 17,60           | 0,12            | 2,22            | 103,18    | 289,34   | 61,63     | 3,49      |
|                          |  | Белки<br>г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность | Витамин В1<br>мг | Витамин<br>С,мг | Витамин<br>А мг | Витамин<br>Е мг | Са,<br>мг | Р,<br>мг | Mg,<br>мг | Fe,<br>мг |
| <b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:</b> |  | 233,39     | 235,40 | 985,18     | 7229,68      | 3,04             | 200,05          | 2,17            | 32,26           | 1378,27   | 3286,99  | 720,30    | 38,66     |
| <b>В среднем в день:</b> |  | 19,45      | 19,62  | 82,10      | 602,47       | 0,25             | 16,67           | 0,18            | 2,69            | 114,86    | 273,92   | 60,03     | 3,22      |

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 рецептур 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