

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



Л.Р. Тильфанова

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования



Савельева (Савельева З.А.)

**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 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
	1-ая неделя													
	1 день													
	Завтрак													
№41/2016	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,20	0,00	0,30	12,7	25,99	14,40	0,79
ТТК №9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	100	9,54	12,04	9,93	186,24	0,01	0,110	3,33	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 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	28,25	0,26
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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		20,94	26,9	77,34	648,27	0,146	6,39	4,18	1,296	242,94	158,49	57,71	4,57
	2 день													
	Завтрак													
№ 20/2017	Салат из свежих огурцов	60	0,44	3,6	1,42	40,00	0,02	5,57	0,00	0,11	12,8	24,01	7,8	0,3
№ 289/2017	Рагу из птицы	200	15,1	13,58	17,4	252,60	0,1	13,3	0,46	6,32	44,6	165,8	23,8	2,4
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	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
	3 день													
	Завтрак													
№ 338/2017	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 256/2017	Мясо тушенное в соусе	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	0,00	0,1	21,23	159,3	23,06	2,45
№ 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

№ 388 / 2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	0,012	100	0,00	0,24	21,34	3,44	3,44	
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	
	итого		17,73	17,06	54,86	461,7	0,363	15,95	0,22	4,36	97,29	261,15	64,72	
	4 день													
	Завтрак													
ТТК № 19	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,86	2,7	2,64	38,4	0,005	23,16	0,01	0,06	23,64	20,76	9,72	0,48
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	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
№ 173 / 2017	Каша пшенная вязкая	150	5,65	4,47	28	175	0,08	0,00	0,21	0,82	16,47	85,5	8,49	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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	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
	5 день													
	Завтрак													
№ 23 / 2017	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00	0,03	10,27	0,00	0,22	7,99	14,85	11,42	0,51
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	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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	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
	6 день													
	Завтрак													
№ 338 / 2017	Яблоки свежие (красные)	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
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	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 № 437	Чай полусладкий с молоком	200	1,68	1,25	7,53	48,09	0,015	2,1	0,01	0,00	76,5	48,7	8,8	0,43
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	итого		15,38	16,01	56,47	586,04	0,183	8	0,2	2,246	78,51	234,76	42,08	2,07

	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	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
	2-ая неделя													
	1 день													
	Завтрак													
№ 67/2017	Винегрет овощной «Дары осени»	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,3	18,74	26,00	11,72	0,5
№ 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	63,2	15,72	1,8
№ 203/ 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
№ 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	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
	2 день													
	Завтрак													
№ 24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,6	4,44	42,42	0,03	10,20	0,00	0,14	10,1	18,7	9,69	0,43
№ 291/ 2017	Плов из птицы	200	13,31	12,41	22,34	254,29	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
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		20,53	20,13	86,92	671,82	0,286	11,18	0,85	1,67	132,82	378,58	68,7	5,13
	3 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие (красные)	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 № 20	Гречка Полевая с мясом	200	18,96	15,76	31,21	342,65	0,16	4,16	0,09	0,75	27,45	160,2	53,2	3,1
№ 388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,20	0,00	100	0,00	0,00	24,00	34,32	12,00	1,20
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550

	итого		15,8	22,13	84,01	619,5	0,163	7,96	0,11	1,546	80,26	212,64	52,24	
	4 день													
	Завтрак													
ТТК № 473	Салат «Зайка»	60	1,2	4,83	4,24	65,2	0,03	3,45	0,00	0,24	24,2	16,9	14,00	0,61
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом томатным	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	Напиток 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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	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
	5 день													
	Завтрак													
№ 20/2017	Салат из свежих огурцов	60	0,44	3,6	1,42	40,00	0,02	5,57	0,00	0,11	12,8	24,01	7,8	0,3
ТТК № 26	Котлеты Татарские с соусом томатным	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
№ 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
№ 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	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	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
	6 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие (Зеленые)	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 № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	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
№ 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	1,70
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	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
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		16,46	19,16	79,28	572,24	0,2	8	0,1	1,88	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) 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) B1	Витамины (мг) C	Витамины (мг) A	Витамины (мг) E	Ca, мг	P, 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 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

5
5
10
7
3
4
1
50
65
30
45
00