

Утверждено:
Директор ООО «Нигма»



Л.Р. Гильфанова

Согласовано:
Руководитель образования



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЗИМНИЙ ПЕРИОД

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витамин С, мг	Витамин А мг	Витамин Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
	Завтрак													
47/2017	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,10	51,42	0,01	11,90	0,00	0,24	31,34	20,37	9,61	0,40
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
№ 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
ГТК №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
	итого		19,97	19,93	87,56	622,91	0,163	12,04	0,43	1,716	261,3	144,88	64,07	2,92
	2 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
№ 289/2017	Рагу из филе куриной грудки	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
	итого		20,46	19,00	64,35	512,23	0,25	26,50	0,46	6,94	82,09	246,82	45,68	2,66
	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 № 22	Биточки куриные "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	0,87
№ 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
№ 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	0,63
№ 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		17,06	16,85	92,91	603,05	0,24	37,93	0,24	1,91	85,51	247,16	49,57	3,21
	4 день													
	Завтрак													
ТТК № 310	Салат «Метелка»	60	0,90	3,60	7,20	63,00	0,02	4,32	0,00	0,00	19,90	23,40	10,40	0,80
№ 256/2017	Мясо говядины 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
№ 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		23,26	29,72	71,59	641,33	0,26	15,24	0,08	3,66	102,18	315,54	49,30	2,90
	5 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
№ 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 пшеничная вязкая с маслом	150/5	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 № 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
	итого		17,28	17,95	64,83	625,82	0,21	10,10	0,01	2,12	153,14	332,20	62,40	1,71
	6 день													
	Завтрак													
ТТК 976	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	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
ТТК № 37	Котлеты куриные "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
№ 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 №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
	итого		17,21	13,65	87,10	541,22	0,18	6,31	0,15	1,91	84,04	294,38	62,00	3,45
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витамин С,мг	Витамин А мг	Витамин Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			115,24	117,10	468,34	3546,56	1,31	108,12	1,37	18,26	768,25	1580,98	333,02	16,85

В среднем в день:			19,21	19,52	78,06	591,09	0,22	18,02	0,23	3,04	128,04	263,50	55,50	2,81
№ п/п	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	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													
№ 338/ 2017	Мандарины свежие	90	0,63	0,17	17,10	72,00	0,04	29,60	0,00	0,13	27,81	11,83	7,65	0,09
№ 290/ 2017	Филе куриной грудки тушеной 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		20,45	15,86	97,06	626,29	0,18	38,73	0,10	2,47	142,71	166,08	39,69	3,41
	2 день													
	Завтрак													
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 № 26	Котлеты говяжьи 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
№ 304/ 2017	Рис отварной	150	3,65	5,40	36,70	209,70	0,25	0,00	0,00	0,70	1,40	60,94	15,88	0,53
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		19,27	25,83	117,78	781,49	0,39	6,25	0,12	1,65	90,33	249,35	66,12	4,95
	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 говядины	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													
№47/ 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,10	51,42	0,01	11,90	0,00	0,24	31,34	20,37	9,61	0,01
ТТК № 497н	Биточки рыбные Любительские с соусом	100	7,81	6,94	7,52	123,75	0,07	2,64	0,04	0,61	35,80	127,32	25,40	0,80

№ 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		15,93	18,82	77,62	541,80	0,29	24,08	0,12	4,70	137,94	283,39	54,41	2,16
	5 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
№ 291/2017	Плов из филе куриной грудки	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
№ 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		18,54	17,17	66,89	510,68	0,29	13,48	0,10	2,06	115,06	333,04	60,01	3,05
	6 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 № 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
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая	150	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 № 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
	Итого		20,16	24,20	95,12	686,99	0,27	4,38	0,23	1,91	86,93	239,68	59,72	3,68

		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витамин С,мг	Витамин А мг	Витамин Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		114,19	118,74	538,39	3743,43	1,67	128,08	0,76	14,19	650,42	1509,56	361,15	21,13
В среднем в день:		19,03	19,79	89,73	623,91	0,28	21,35	0,13	2,36	108,40	251,59	60,19	3,52
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витамин С,мг	Витамин А мг	Витамин Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		229,43	235,84	1006,73	7289,99	2,98	236,20	2,13	32,45	1418,68	3090,54	694,17	37,98
В среднем в день:		19,12	19,65	83,89	607,50	0,25	19,68	0,18	2,70	118,22	257,55	57,85	3,17

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