

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

Ирина Мурадова И.И.



г. К. Муниципальному контракту № 1

ДУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калори йность	Витами н В1 мг	Витами н С,мг	Витами н Е мг	СА, мг	Р, мг	МВ, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
Завтрак													
№41/2016	Салат из моркови припущенной с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	7,00	0,70	21,17	34,00	24,00	1,32
ТТК №9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	100	9,54	12,04	9,93	186,24	0,01	0,110	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 174 / 2017	Каша ячневая вязкая	180	5,58	5,27	29,22	186,58	0,19	0,00	0,56	20,33	121,2	33,9	0,31
ТТК №3	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,00	17,25	28,80	13,80	1,95
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	ИТОГО		19,3	22,88	86,19	643,46	0,12	7,14	2,11	250,42	156,9	77,35	5,79
2 день													
Завтрак													
№ 32/2021	Салат «Школьный»	100	1,70	7,40	7,4	108	0,00	4,6	0,07	33,4	25	23,4	1,1
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	230	17,37	15,62	20,01	290,50	0,12	15,3	7,3	51,3	190,7	27,4	2,8
№ 377/ 2017	Чай с лимоном полусладкий	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63,00	0,00	2,80	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	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	ИТОГО		18,54	23,94	75,47	592,51	0,43	29,95	0,2	114,65	247,95	58,14	1,58
3 день													
Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	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	0,1	21,23	159,3	23,06	2,45
№ 312/ 2017	Пюре картофельное	180	3,71	9,94	26,40	206,40	0,19	9,53	3,60	57,36	118,56	9,60	0,00
№ 308/ 2017	ИТОГО	380	19,68	37,12	100,11	680,2	0,25	17,71	3,70	94,65	288,86	41,66	1,53

№ 388 / 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		19,12	21,59	62,41	546,14	0,41	21,39	0,24	5,16	119,34	298,24	74,13	2,8
	4 день													
	Завтрак													
53/2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,30	72,83	0,03	6,87	0,02	0,2	28,33	41,67	18,33	1,30
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8,00	9,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	1,04
№ 173 /2017	Каша пшеничная вязкая	180	6,78	5,36	33,60	210	0,1	0,00	0,25	0,98	19,8	102,6	10,2	1,32
№ 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		20,5	19,68	92,93	638,68	0,25	10,6	0,3	1,94	83,08	293,03	58,01	4,31
	5 день													
	Завтрак													
№ 37 /2017	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,57	86,6	0,07	12	0,00	0,77	20,5	42,8	21,8	0,8
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	180	4,80	5,10	29,46	182,9	0,10	0,00	0,00	0,56	18,77	121,20	25,92	2,04
ТТК №3	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,75	0,00	17,25	28,80	13,80	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		19,31	19,57	86,17	613,47	0,22	9,69	0,9	2,24	97,42	297,93	77	6,13
	6 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие (красные)	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	3,80	142,90	0,03	0,00	0,00	1,00	35,00	139,00	16,00	0,00
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	6,12	5,36	34,20	224,40	0,11	0,00	0,12	0,98	19,75	68,41	10,18	1,04
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		16,4	16,9	65,17	506,34	0,2	8	0,22	2,41	81,8	246,16	43,78	2,24

	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	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витами н С,мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са,мг	Р,мг	Mg. мг	Fe.мг
	2-ая неделя													
	1 день													
	Завтрак													
ТТК № 1025	Салат «Радужный»	100	2	5,2	8,3	88,2	0,11	7,6	0,03	0,5	31,8	23	31,2	0,75
№ 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	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
№ 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		22,2	25,58	90,22	681,25	0,75	10,51	3,72	2,19	340,94	305,96	97,18	7,97
	2 день													
	Завтрак													
№ 25/2004	Салат «Степной»	100	2,15	8,27	11,9	130,5	0,17	17,3	0,00	0,1	40,4	78,3	23,4	1,02
№ 291/ 2017	Плов из птицы	230	15,31	14,27	25,69	292,43	0,24	5,64	0,12	1,38	95,53	300,95	46,52	2,19
ТТК №3	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,03	0,75	0,00	17,25	28,80	13,80	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		24,22	26,18	102,14	742,08	0,49	22,97	0,87	2,13	172,7	450,85	94,92	6,39
	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	230	21,81	18,12	35,89	394,05	0,18	4,78	0,10	0,86	31,57	184,2	61,15	3,56
№ 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		17,59	22,89	87,86	664,74	0,2	11,81	0,13	1,91	96,04	241,37	61,75	4,24
	4 день													
	Завтрак													
47/2017	Салат из квашеной капусты (без лука)	100	2,22	5,02	9,28	91,15	0,018	19,8	0,00	0,4	42,1	28,2	14,4	0,6
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	100	12,70	8,30	10,00	165,50	0,17	2,01	0,05	0,91	26,50	135,00	15,57	1,00
№ 312/ 2017	Пюре картофельное	180	3,71	9,94	26,40	206,40	0,19	9,53	0,10	3,60	57,36	118,56	9,60	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		22,63	23,86	88,68	657,68	0,428	32,94	0,15	5,76	148,96	318,66	50,97	2,95
	5 день													
	Завтрак													
ТТК № 65	Салат Здоровье	100	8,9	9,00	18,00	95,00	0,05	7,5	0,00	0,5	21,9	31,00	18	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	180	6,24	6,48	35,53	225,48	0,16	0,00	0,16	0,32	23,04	124,80	22,56	1,08
№ 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		21,34	25,86	88,37	649,54	0,24	26,43	0,16	2,42	148,18	243,84	58,02	3,89
	6 день													
	Завтрак													
№ 338/ 2017	Яблоки свежие (зеленые)	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	9,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	1,13
№ 303/ 2017	Каша рисовая вязкая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,10	0,00	0,00	0,56	18,77	121,20	25,92	2,04
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
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
№ 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		17,54	19,85	80,95	585,72	0,22	8	0,1	2,09	90,34	309,25	63,72	3,92

	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 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

Наименования блюд		выход	Белки	Жиры	Углево	Калорий	Витамин	Витами	Витами	СА,мг	Р,мг	Мг, мг	Fe,мг
			г	г	ды г	ность	%В1 мг	н А,мг	н Е мг				
2-ая неделя													
1 день													
Завтрак													
ТТК № 1025		100	2	5,2	8,3	88,2	0,11	0,03	0,5	31,8	23	31,2	0,75
№ 290/2017	Салат «Радужный»	100	10,65	10,76	11,63	185,96	0,00	0,00	0,96	85,19	63,2	15,72	1,8
№ 203/2017	Мякоть птицы тушеная в соусе	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,03	0,12	0,97	19,75	68,4	10,17	1,04
№ 377/2017	Макаронные изделия отварные	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63,00	0,00	0,00	0,01	3,25	1,54	0,84	0,10
№ 1 / 2017	Чай с лимоном полусладкий	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	Хлеб пшеничный		22,2	25,58	90,22	681,25	0,75	3,72	2,19	340,94	305,96	97,18	7,97
2 день													
Завтрак													
№ 25/2004	Салат «Степной»	100	2,15	8,27	11,9	130,5	0,17	0,00	0,1	40,4	78,3	23,4	1,02
№ 291/2017	Плов из птицы	230	15,31	14,27	25,69	292,43	0,24	0,12	1,38	95,53	300,95	46,52	2,19
ТТК №3	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,02	19,43	79,92	0,00	0,75	0,00	17,25	28,80	13,80	1,95
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	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	0,10	9,52	10,30	4,20	0,68
	Итого		24,22	26,18	102,14	742,08	0,49	0,87	2,13	172,7	450,85	94,92	6,39
3 день													
Завтрак													
№ 338/2017	Яблоки свежие (красные)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
ТТК № 20	Гречка Полевая с мясом	230	21,81	18,12	35,89	394,05	0,18	0,10	0,86	31,57	184,2	61,15	3,56
№ 388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,20	0,00	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	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	Итого		17,59	22,89	87,86	664,74	0,2	0,13	1,91	96,04	241,37	61,75	4,24
4 день													
Завтрак													
47/2017	Салат из квашеной капусты (без лука)	100	2,22	5,02	9,28	91,15	0,018	0,00	0,4	42,1	28,2	14,4	0,6
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	100	12,70	8,30	10,00	165,50	0,17	0,05	0,91	26,50	135,00	15,57	1,00
№ 312/2017	Пюре картофельное	180	3,71	9,94	26,40	206,40	0,19	0,10	3,60	57,36	118,56	9,60	0,00
№ 342/2017	Напиток из свежих яблок	200	0,2	0,2	18,4	76,3	0,00	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	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	Итого		22,63	23,86	88,68	657,68	0,428	0,15	5,76	148,96	318,66	50,97	2,95
5 день													
Завтрак													
ТТК № 65	Салат Здоровье	100	8,9	9,00	18,00	95,00	0,05	0,00	0,5	21,9	31,00	18	0,3

ТТК № 26	Коглеты Тагарские 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	180	6,24	6,48	35,53	225,48	0,16	0,00	0,16	0,32	23,04	124,80	22,56	1,88
№ 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		21,34	25,86	88,37	649,54	0,24	26,43	0,16	2,42	148,18	243,84	58,02	3,89
	6 день													
	Завтрак													
№ 338/2017	Яблоки свежие (зеленые)	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	9,74	12,20	174,52	0,07	0,93	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	1,13
№ 303/2017	Каша рисовая вязкая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,10	0,00	0,00	0,56	18,77	121,20	25,92	2,04
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
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
№ 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		17,54	19,85	80,95	585,72	0,22	8	0,1	2,09	90,34	309,25	63,72	3,92
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:														
В среднем в день:	Пищевые вещества (гр) Жиры	132,8	466,89	3643,6	2,16	117,26	13,79	4,09	1963,96	418,4	19,66			
	Пищевые вещества (гр) Белки	22,14	77,81	607,3	0,36	19,5	2,30	0,68	327,3	69,7	3,3			
	Пищевые вещества (гр) Жиры	262,2	957,12	7206,37	4,26	226,3	29,55	5,21	4118,82	787,27	37,41			
В среднем в день:	Пищевые вещества (гр) Белки	21,85	79,76	600,53	0,35	18,8	2,50	0,43	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.: ДеЛипринг, 2017 г.

конг.тел.:8(8552) 707107