

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования \_\_\_\_\_

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жирыг	Углево ды г	Калори йность	Витами н В1 мг	Витами н С,мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, 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	12,7	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
	<b>итого</b>		<b>20,94</b>	<b>26,9</b>	<b>77,34</b>	<b>648,27</b>	<b>0,146</b>	<b>6,39</b>	<b>4,18</b>	<b>1,296</b>	<b>242,94</b>	<b>158,49</b>	<b>57,71</b>	<b>4,57</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 32/2021	Салат «Школьный»	60	1,0	4,4	4,5	65	0,0	2,8	0,00	0,04	20,00	15	14,04	0,7
№ 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
	<b>итого</b>		<b>17,68</b>	<b>25,13</b>	<b>70,69</b>	<b>564,4</b>	<b>0,366</b>	<b>23,05</b>	<b>0,2</b>	<b>2,484</b>	<b>98,49</b>	<b>237,95</b>	<b>48,78</b>	<b>1,165</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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	0,63

№ 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
	<b>итого</b>		<b>17,73</b>	<b>17,06</b>	<b>54,86</b>	<b>461,7</b>	<b>0,363</b>	<b>15,95</b>	<b>0,22</b>	<b>4,36</b>	<b>97,29</b>	<b>261,15</b>	<b>64,72</b>	<b>2,47</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 130	Салат «Пестрый»	60	0,9	3,6	7,2	63,00	0,02	4,32	0,00	0,04	19,9	17,00	10,4	0,8
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 пшеничная 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
	<b>итого</b>		<b>18,11</b>	<b>23,66</b>	<b>83,39</b>	<b>541,52</b>	<b>0,416</b>	<b>8,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,104</b>	<b>88,2</b>	<b>323,31</b>	<b>77,63</b>	<b>3,46</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	7,2	0,00	0,46	12,3	25,7	13,1	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	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
	<b>итого</b>		<b>17,07</b>	<b>15,85</b>	<b>78,11</b>	<b>532,95</b>	<b>0,183</b>	<b>5,84</b>	<b>0,9</b>	<b>1,95</b>	<b>81,8</b>	<b>260,4</b>	<b>64,87</b>	<b>5,46</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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
	<b>итого</b>		<b>15,38</b>	<b>16,01</b>	<b>56,47</b>	<b>586,04</b>	<b>0,183</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,246</b>	<b>78,51</b>	<b>234,76</b>	<b>42,08</b>	<b>2,07</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	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	Витам ин С,мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са,мг	Р,мг	Mg, мг	Fe.мг
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 1025	Салат «Радужный»	60	1,2	3,1	5,0	52,9	0,08	4,55	0,01	0,3	19,1	13,8	18,7	0,45
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,25</b>	<b>29,14</b>	<b>79,92</b>	<b>710,41</b>	<b>0,626</b>	<b>7,46</b>	<b>3,64</b>	<b>1,784</b>	<b>309,3</b>	<b>254,14</b>	<b>78,72</b>	<b>6,73</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 45/ 2017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	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	4,9	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,53</b>	<b>20,13</b>	<b>86,92</b>	<b>671,82</b>	<b>0,286</b>	<b>11,18</b>	<b>0,85</b>	<b>1,67</b>	<b>132,82</b>	<b>378,58</b>	<b>68,7</b>	<b>5,13</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,8</b>	<b>22,13</b>	<b>84,01</b>	<b>619,5</b>	<b>0,163</b>	<b>7,96</b>	<b>0,11</b>	<b>1,546</b>	<b>80,26</b>	<b>212,64</b>	<b>52,24</b>	<b>3,74</b>

	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 473	Салат Зайка	60	1,2	4,83	4,24	65,2	0,03	3,45	0,00	0,100	24,2	11,00	14,0	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
	<b>итого</b>		<b>19,67</b>	<b>14,42</b>	<b>72,51</b>	<b>507,8</b>	<b>0,393</b>	<b>19,55</b>	<b>0,13</b>	<b>4,64</b>	<b>109,3</b>	<b>268,7</b>	<b>41,17</b>	<b>2,16</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
ТТК № 65	Салат Здоровье	60	5,34	5,4	10,8	57	0,03	4,5	0,00	0,3	13,14	18,6	10,8	0,18
№ 290 / 2017	Котлеты Татарские с соусом томатным	100	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	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
	<b>итого</b>		<b>20,54</b>	<b>21,46</b>	<b>77,96</b>	<b>548,3</b>	<b>0,363</b>	<b>19,53</b>	<b>0,13</b>	<b>2,07</b>	<b>132,04</b>	<b>409,14</b>	<b>48,38</b>	<b>3,48</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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
№ 243 / 2017	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	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
№ 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
	<b>итого</b>		<b>16,46</b>	<b>19,16</b>	<b>79,28</b>	<b>572,24</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,88</b>	<b>86,73</b>	<b>294,95</b>	<b>61,2</b>	<b>3,96</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
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>124,36</b>	<b>132,8</b>	<b>466,89</b>	<b>3643,6</b>	<b>2,16</b>	<b>117,26</b>	<b>4,09</b>	<b>13,79</b>	<b>1145,6</b>	<b>1963,96</b>	<b>418,4</b>	<b>19,66</b>
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

<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:</b>	<b>249,2</b>	<b>262,2</b>	<b>957,12</b>	<b>7206,37</b>	<b>4,26</b>	<b>226,3</b>	<b>5,21</b>	<b>29,55</b>	<b>2426,3</b>	<b>4118,82</b>	<b>787,27</b>	<b>37,41</b>
В среднем в день:	<b>20,76</b>	<b>21,85</b>	<b>79,76</b>	<b>600,53</b>	<b>0,35</b>	<b>18,8</b>	<b>0,43</b>	<b>2,50</b>	<b>202,2</b>	<b>343,2</b>	<b>65,6</b>	<b>3,12</b>

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