



СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образования

*[Handwritten signature]*  
И.Р.



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ  
ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Коды	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
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
2017	Бифштекс рубленый	80	8,320	7,15	0,0	200	0,04	0,00	0,00	1,343	11,01	127,02	6,00	1,100
2017	Каша вязкая (гречневая) с маслом	150/5	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,00	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
3	Чай полусладкий с молоком	200	1,53	1,25	7,18	46	0,04	1,33	0,16	0,00	136,6	92,8	5,4	0,11
017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	<b>итого</b>		<b>20,572</b>	<b>19,804</b>	<b>68,81</b>	<b>567</b>	<b>0,432</b>	<b>7,58</b>	<b>0,16</b>	<b>2,359</b>	<b>210,702</b>	<b>469,573</b>	<b>69,2</b>	<b>3,283</b>
<b>2 день</b>														
017	Плоды и ягоды свежие(апельсины)	100	0,900	0,200	8,1	43,1	0,06	40,2	0,00	0,240	34,1	23,00	13,05	0,3
5	Салат «Здоровье»	60	5,34	5,4	10,8	57	0,03	4,5	0,00	1,4	13,14	18,6	10,8	0,18
2017	Рагу из птицы	50/150	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
8	Какао с молоком( полусладкое)	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1,0	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36
017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
017	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	<b>итого</b>		<b>25,1</b>	<b>27,25</b>	<b>89,66</b>	<b>641,77</b>	<b>0,37</b>	<b>53,776</b>	<b>0,2</b>	<b>4,184</b>	<b>235,26</b>	<b>382,151</b>	<b>73,244</b>	<b>1,653</b>
<b>3 день</b>														
017	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	11,6	56	0,011	4	0,00	0,04	21,3	15	12,54	0,2
2017	Мякоть птицы, тушенная в соусе	50/50	11,65	10,76	11,63	164	0,17	6,33	0,00	0,96	85,19	163,2	15,72	1,8
2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,00	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
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	0,087
017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330

7	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,15</b>	<b>19,378</b>	<b>90,72</b>	<b>585</b>	<b>0,318</b>	<b>13,13</b>	<b>0,1</b>	<b>2,268</b>	<b>134,957</b>	<b>268,969</b>	<b>44,779</b>	<b>3,658</b>
	<b>4 день</b>													
017	Салат из квашеной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56,00	0,013	5,18	0,00	0,24	25,28	14,00	8,616	0,010
	Биточки Рябушка п/ф с овощами(зеленый горошек)	75/15	8,8	9,50	10,15	164,68	0,06	0,03	0,146	0,76	12,8	111,9	24,10	1,12
017	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3,00	47,805	98,835	8,00	0,00
	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
7	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
7	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,08</b>	<b>22,242</b>	<b>63,61</b>	<b>515,54</b>	<b>0,383</b>	<b>10,443</b>	<b>0,198</b>	<b>3,828</b>	<b>86,195</b>	<b>277,675</b>	<b>48,65</b>	<b>3,082</b>
	<b>5 день</b>													
017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
7	Сыр порционно	10	2,60	3,00	0,00	37,40	0,06	0,00	0,00	0,0	59,76	50,0	17,5	0,24
017	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	180/15	10,27	14,8	53,02	391,86	0,06	0,95	0,18	0,284	70,05	161,16	34,4	1,1
	Чай полусладкий с молоком	200	1,53	1,25	7,18	46	0,04	1,33	0,16	0,00	136,6	92,8	5,4	0,11
7	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
7	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,08</b>	<b>19,89</b>	<b>91,31</b>	<b>637,26</b>	<b>0,237</b>	<b>10,28</b>	<b>0,34</b>	<b>0,822</b>	<b>291,17</b>	<b>347,18</b>	<b>73,5</b>	<b>2,182</b>
	<b>6 день</b>													
017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	0,013	6,25	0,00	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
017	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
017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,00	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,27	18,36	114,20	0,04	1,00	0,02	0,03	122,90	109,90	22,05	0,25
7	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
7	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,81</b>	<b>20,878</b>	<b>86,12</b>	<b>616,2</b>	<b>0,357</b>	<b>13,58</b>	<b>0,12</b>	<b>2,304</b>	<b>250,287</b>	<b>409,309</b>	<b>59,499</b>	<b>3,891</b>

	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
О 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

№	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калори йность	Витамин B1 мг	Витамин н С,мг	Витамин н А мг	Витамин н Е мг	Са,мг	P,мг	Mg. мг	Fe.мг
<b>2-ая неделя</b>														
<b>1 день</b>														
17	Плоды и ягоды свежие(апельсины)	100	0,900	0,200	8,1	43,1	0,06	40,2	0,00	0,240	34,1	23,00	13,05	0,3
	Фрикадельки «Особые» в соусе п/ф	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,110	3,33	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
17	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,0	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
	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
7	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
7	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,582</b>	<b>28,704</b>	<b>80,85</b>	<b>610,35</b>	<b>0,409</b>	<b>40,31</b>	<b>3,43</b>	<b>1,306</b>	<b>271,512</b>	<b>240,223</b>	<b>90,38</b>	<b>4,093</b>
<b>2 день</b>														
4	Салат «Степной»	60	1,29	4,96	7,12	78,30	0,10	10,4	0,00	0,04	24,24	15	14,04	0,61
17	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
17	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	0,087
7	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
7	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,35</b>	<b>20,17</b>	<b>74,45</b>	<b>620,3</b>	<b>0,36</b>	<b>18,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,692</b>	<b>119,32</b>	<b>321,76</b>	<b>62,53</b>	<b>3,299</b>
<b>3 день</b>														
7	Салат из квашеной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56,00	0,013	5,18	0,00	0,24	25,28	14,00	8,616	0,010
16	Биточки рыбные «Морячка»	80	12,4	5,2	6,8	123,2	0,08	1,7	0,03	0,22	118,42	135,7	12,4	0,8
17	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3,00	47,805	98,835	8,00	0,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,27	18,36	114,20	0,04	1,00	0,02	0,03	122,90	109,90	22,05	0,25
7	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
7	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,55</b>	<b>19,132</b>	<b>74,79</b>	<b>560,4</b>	<b>0,344</b>	<b>16,893</b>	<b>0,13</b>	<b>3,748</b>	<b>314,865</b>	<b>423,635</b>	<b>55,7</b>	<b>2,022</b>

<b>4 день</b>														
Винегрет овощной «Дары осени»	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,05	5,78	0,00	1,4	18,74	18,6	11,72	0,5	
Котлеты Крестьянские п/ф овощами(мексиканская смесь)	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,43	0,01	0,23	30,83	94,76	15,6	0,9	
Каша вязкая (гречневая) с маслом	150/5	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,00	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101	
Какао с молоком( полусладкое)	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1,0	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330	
Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372	
<b>ИТОГО</b>		<b>23,272</b>	<b>27,954</b>	<b>88,26</b>	<b>639,36</b>	<b>0,501</b>	<b>6,88</b>	<b>0,03</b>	<b>2,592</b>	<b>197,112</b>	<b>422,553</b>	<b>95,54</b>	<b>3,563</b>	
<b>5 день</b>														
Салат Радужный	60	1,2	3,1	5	52,9	0,08	4,55	0,01	0,3	19,1	13,8	18,7	0,45	
Мякоть птицы, тушенная в соусе	50/50	11,65	10,76	11,63	164	0,17	6,33	0,00	0,96	85,19	163,2	15,72	1,8	
Каша рисовая вязкая	150/5	2,31	4,17	23	138,25	0,02	0,00	0,18	0,284	21,9	84,15	24,25	1,04	
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	
Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330	
Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372	
<b>ИТОГО</b>		<b>18,64</b>	<b>18,47</b>	<b>68,45</b>	<b>491,19</b>	<b>0,317</b>	<b>10,88</b>	<b>0,29</b>	<b>1,982</b>	<b>140</b>	<b>301,62</b>	<b>70,27</b>	<b>4,832</b>	
<b>6 день</b>														
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030	
Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,84	2,7	2,6	38,4	0,005	23,2	0,01	0,06	23,64	20,8	9,72	0,48	
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	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,00	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869	
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	0,087	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330	
Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372	
<b>ИТОГО</b>		<b>16,966</b>	<b>18,4</b>	<b>80,09</b>	<b>722</b>	<b>0,227</b>	<b>24,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,468</b>	<b>102,767</b>	<b>254,169</b>	<b>43,989</b>	<b>1,848</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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>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>
<b>в среднем в день:</b>	<b>20,73</b>	<b>22,14</b>	<b>77,81</b>	<b>607,3</b>	<b>0,36</b>	<b>19,5</b>	<b>0,68</b>	<b>2,30</b>	<b>190,93</b>	<b>327,3</b>	<b>69,7</b>	<b>3,3</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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Итого:</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 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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях /

ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2017 г.

тел.:8(8552) 707107