

Утверждаю
Директор ООО «Нигма»



Л.Р. Гильфанова



Согласовано:
Руководитель образования

Директор
Кутайбаев М. И.

**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 B1 мг	Витамин С,мг	Витамин А мг	Витамин 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	12,70	25,99	14,40	0,79
ТТК № 9	Фрикадельки «Особые» в томатном соусе	100	9,54	12,04	9,93	186,24	0,01	0,11	0,33	0,11	186,25	6,2	25,18	0,15
№ 174/2017	Каша ячневая вязкая	150	4,65	4,39	24,35	155,48	0,16	0,00	0,00	0,47	16,94	101,00	28,25	0,26
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		19,01	19,98	83,03	589,11	0,25	4,34	0,33	1,43	243,14	194,49	88,63	2,7
	2 день													
	Завтрак													
№ 32/2021	Салат «Школьный»	60	1,00	4,40	4,50	65,00	0,00	2,80	0,00	0,04	20,00	15,00	14,04	0,70
№ 289/2017	Рагу из птицы	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		20,17	18,44	61,73	498,93	0,15	18,90	0,46	6,92	77,85	214,84	45,68	2,75
	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
№ 256/2017	Мясо 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

№ 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	
№ 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	
	итого		23,17	26,76	77,27	650,53	0,28	45,12	0,08	3,99	116,37	305,04	50,50	2,66
	4 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 № 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	1,13
№ 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
№ 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		17,95	19,88	91,13	615,05	0,25	8,73	0,35	1,78	88,52	275,26	47,37	4,05
	5 день													
	Завтрак													
№ 37 / 2017	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,12	5,14	51,96	0,04	7,20	0,00	0,46	12,30	25,70	13,10	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	5,00	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		17,25	15,59	88,37	557,18	0,21	7,26	0,15	2,33	79,36	273,10	69,05	3,68
	6 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 гречневая вязкая с маслом	150/5	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 № 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		17,78	17,96	68,78	660,42	0,22	10,10	0,11	2,47	153,96	288,21	49,28	1,88
			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:			115,33	118,61	470,31	3571,22	1,36	94,45	1,48	18,92	759,20	1550,94	350,51	17,72
В среднем в день:			19,22	19,77	78,39	595,20	0,23	15,74	0,25	3,15	126,53	258,49	58,42	2,95

	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													
№ 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
№ 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	63,20	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		20,98	19,99	84,68	629,35	0,17	14,91	0,10	2,64	133,64	180,25	43,76	3,82
	2 день													
	Завтрак													
№ 45/ 2017	Салат из свежей капусты	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
№ 291/ 2017	Плов из птицы	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
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		20,85	17,99	90,76	609,44	0,30	11,18	0,10	1,89	136,82	391,58	71,50	4,35
	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	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													
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 № 730	Фрикадельки рыбные Капелька с соусом томатным	100	13,70	5,30	10,00	141,50	0,17	2,01	0,05	0,91	26,50	135,00	15,57	1,00
№ 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		21,99	19,01	79,24	573,33	0,41	15,00	0,13	5,00	121,50	287,60	48,97	2,96
	5 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
ТТК № 26	Котлеты 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
№ 174/ 2017	Каша перловая вязкая	150	3,02	5,40	29,61	187,90	0,13	0,00	0,13	0,27	19,20	204,00	18,80	0,90
№ 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		15,54	23,94	81,99	615,97	0,29	14,42	0,14	0,99	71,75	360,83	56,52	3,00
	6 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 "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
№ 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 № 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		18,86	19,00	94,28	634,19	0,26	8,93	0,13	1,42	77,91	277,77	67,84	2,93

		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:		118,06	116,79	514,87	3658,46	1,68	105,60	0,69	13,34	619,07	1736,05	369,79	20,94
В среднем в день:		19,68	19,47	85,81	609,74	0,28	17,60	0,12	2,22	103,18	289,34	61,63	3,49
		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:		233,39	235,40	985,18	7229,68	3,04	200,05	2,17	32,26	1378,27	3286,99	720,30	38,66
В среднем в день:		19,45	19,62	82,10	602,47	0,25	16,67	0,18	2,69	114,86	273,92	60,03	3,22

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