

УТВЕРЖАЮ
 Директор ООО «Искра»

 В.П. Васильфанова

СОГЛАСОВАНО:
 Руководитель образования

 О.М. Пузицкий



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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 А мг	Витами н Е мг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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	0,00	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	3,33	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	0,00	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	0,75	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		19,3	22,88	86,19	643,46	0,12	7,14	4,2	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	0,00	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	0,53	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	0,00	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		18,54	23,94	75,47	592,51	0,43	29,95	0,2	2,51	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	0,00	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	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
№ 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

№ 388 / 2017	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,33	0,05	0,00	0,55	10,00	32,5		
	Итого		19,12		62,41	546,14	0,41	0,24	5,16,8	119,34	298,24		
4 день													
Завтрак													
53/2017	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,30	72,83	0,03	0,02	0,2	28,33	41,67	18,33	1,50
ТТК № 22	Биточки "Рябушка" с соусом томатным	100	8,00	9,74	12,20	174,52	0,07	0,03	0,20	21,70	114,72	21,64	1,04
№ 173 / 2017	Каша пшенная вязкая	180	6,78	5,36	33,60	210	0,1	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	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	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	Итого		20,5	19,68	92,93	638,68	0,25	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	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	0,15	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	0,56	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	0,75	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
	Итого		19,31	19,57	86,17	613,47	0,22	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	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	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	0,12	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	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	0,55	10,00	32,5	7	0,550
	Итого		16,4	16,9	65,17	506,34	0,2	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
124,8	129,4	490,23	3562,77	2,1	109,00	1,12	15,76	1280,7	2154,86	368,87	17,75
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
Итого за неделю:											
В среднем в день:											

Наименования блюд

2-ая неделя

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево.	Калори	Витамины	Витамины	Витамины	СА, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
			г	г	г	ккал	В1 мг	Н А, мг	Н Е мг				
	1 день												
	Завтрак												
ТТК № 1025	Салат «Радужный»	100	2	5,2	8,3	88,2	0,11	0,03	0,5	31,8	23	31,2	0,75
№ 290/2017	Мякоть птицы тушенная в соусе	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	Макаронные изделия отварные	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	Чай с лимоном полусладкий	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	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		22,2	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	Кбллеты 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	1,08
№ 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
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	0,68	190,93	1145,6	1963,96	418,4	19,66
	Пищевые вещества (гр) Углеводы	22,14	77,81	607,3	0,36	19,5	2,30	0,68	0,68	190,93	190,93	327,3	69,7	3,3
	Пищевые вещества (гр) Белки	249,2	957,12	7206,37	4,26	226,3	29,55	5,21	5,21	2426,3	4118,82	787,27	37,41	
В среднем в день:														
	Пищевые вещества (гр) Белки	20,76	79,76	600,53	0,35	18,8	2,50	0,43	0,43	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутьельяна. –М.: ДеЛиПринт, 2017 г.

конт. тел.: 8(8552) 707107