

Утверждаю
Директор ООО «Нигма»

Согласовано:
Руководитель образования



Л.Р. Гильфанова



Р. А. Руксенова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК 1) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5-11 КЛАССЫ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД ЗИМНИЙ ПЕРИОД

	1-ая неделя													
	1 день													
	Завтрак													
47/2017	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,40	52,24	33,95	16,01	0,70
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	6,20	25,18	0,15
№ 203/ 2017	Макаронные изделия отварные	180	6,12	5,36	34,20	224,40	0,03	0,00	0,12	0,97	19,75	68,40	10,17	1,04
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		21,67	22,82	96,62	694,59	0,11	19,95	0,45	2,03	285,49	169,85	72,16	3,39
	2 день													
	Завтрак													
№25/2004	Салат «Степной»	100	2,15	8,27	11,90	130,50	0,17	17,30	0,00	0,10	40,40	78,30	23,40	1,02
№ 289/ 2017	Рагу из филе куриной грудки	230	17,37	15,62	20,01	290,50	0,12	15,30	0,53	7,30	51,30	190,70	27,40	1,61
№ 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		23,59	24,35	71,74	602,33	0,34	35,40	0,53	7,96	104,95	303,04	58,64	3,28
	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 № 22	Биточки куриные "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	
№ 173 /2017	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	6,01	33,60	210,00	0,10	0,00	0,25	0,98	19,80	102,60	10,20	
№ 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	0,6
№ 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		17,90	16,85	98,51	638,05	0,26	37,93	0,28	2,07	88,84	264,26	51,28	3,57
	4 день													
	Завтрак													
ТТК № 310	Салат «Метелка»	100	1,50	6,00	12,00	105,00	0,03	7,20	0,00	0,00	33,20	39,00	17,33	1,33
№ 256/ 2017	Мясо говядины 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	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
№ 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		24,48	33,78	80,79	717,73	0,30	19,71	0,10	4,26	125,04	350,90	57,83	3,43
	5 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	3,80	142,90	0,03	0,00	0,00	1,00	35,00	139,00	16,00	0,00
№ 173/ 2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	4,80	6,00	29,46	182,90	0,10	0,00	0,00	0,56	18,77	121,20	25,92	1,04
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		18,08	18,95	72,74	539,22	0,23	10,10	0,01	2,21	156,27	352,40	66,72	2,05
	6 день													
	Завтрак													
ТТК 976	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,30	3,23	6,45	60,00	0,02	10,42	0,00	0,07	28,30	78,30	10,10	0,45
ТТК № 37	Котлеты куриные "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
№ 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	0,84
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	1,95
Пром.	Печенье	46	4,10	5,36	50,90	228,20	0,05	0,00	0,00	1,46	15,90	37,80	7,00	1,14
№ 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		22,63	21,15	145,49	823,90	0,26	10,48	0,15	3,49	114,39	383,70	77,37	5,91
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин	Витамин	Витамин	Са,	Р,	Mg,	Fe,
			г	г	г		мг	С,мг	А мг	Е мг	мг	мг	мг	мг

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:

В среднем в день:

ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			128,35	137,90	565,89	4015,82	1,50	133,57	1,52	22,02	874,98	1824,15	384,00	21,63
В среднем в день:			21,39	22,98	94,32	669,30	0,25	22,26	0,25	3,67	145,83	304,03	64,00	3,61
рецептуры	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													
№ 338/ 2017	Мандарины свежие	90	0,63	0,17	17,10	72,00	0,04	29,60	0,00	0,13	27,81	11,83	7,65	0,09
№ 290/ 2017	Филе куриной грудки тушеной 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	180	6,12	5,36	34,20	224,40	0,03	0,00	0,12	0,97	19,75	68,40	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	3,80	0,40	24,60	118,33	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	итого		21,47	16,75	102,76	663,69	0,12	38,73	0,12	2,62	146,00	177,47	41,38	3,58
	2 день													
	Завтрак													
ТТК № 994	Салат «Пестрый»	100	2,83	6,12	18,46	140,36	0,08	8,33	0,15	0,30	61,86	54,70	11,32	2,30
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
№ 304/ 2017	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,00	251,64	0,03	0,00	0,00	0,81	1,64	73,13	19,06	0,63
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	1,95
№ 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		21,13	29,33	132,44	879,59	0,20	9,58	0,16	1,86	115,33	275,24	71,22	6,95
	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 говядины	230	17,20	18,12	35,89	394,05	0,18	4,78	0,10	0,86	31,57	184,20	61,15	2,56
№ 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
Пром.	Пряники	42	1,96	1,36	26,86	189,00	0,04	0,00	0,00	0,91	13,00	19,00	3,42	0,30
№ 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		24,04	20,58	115,46	836,58	0,30	41,78	0,10	2,42	94,57	281,02	92,57	4,64
	4 день													
	Завтрак													
47/2017	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	0,40	52,24	33,95	16,01	0,02

ТТК № 497н	Биточки рыбные Любительские с соусом	100	7,81	6,94	7,52	123,75	0,07	2,64	0,04	0,61	35,80	127,32	25,40	0,80
№ 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	0,20	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		17,23	22,48	85,38	610,48	0,33	33,58	0,14	5,46	168,40	316,73	62,41	2,17
	5 день													
	Завтрак													
№ 67/2017	Винегрет овощной "Дары осени"	100	1,93	7,20	7,87	125,10	0,04	9,63	0,00	0,05	31,20	43,30	19,53	0,83
№ 291/2017	Плов из филе куриной грудки	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
№ 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		21,31	21,93	73,39	598,86	0,33	18,07	0,12	1,99	139,98	378,29	73,89	3,67
	6 день													
	Завтрак													
ТТК № 473	Салат «Зайка»	100	2,02	8,04	7,06	87,00	0,05	5,80	0,00	0,40	40,40	28,20	23,40	1,02
ТТК № 22	Биточки куриные "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	0,13
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая	180	5,40	6,01	34,20	224,40	0,11	0,00	0,12	0,98	19,75	68,41	10,18	1,04
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	46	4,10	5,36	50,90	228,20	0,05	0,00	0,00	1,46	15,90	37,80	7,00	1,14
№ 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		23,52	29,55	134,02	853,49	0,33	6,73	0,25	3,59	112,80	289,88	73,62	4,72

		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:		128,70	140,62	643,45	4442,69	1,61	148,47	0,89	17,94	777,08	1718,63	415,09	25,73
В среднем в день:		21,45	23,44	107,24	740,45	0,27	24,75	0,15	2,99	129,51	286,44	69,18	4,29
		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:		257,05	278,52	1209,34	8458,51	3,11	282,04	2,41	39,96	1652,06	3542,78	799,09	47,36
В среднем в день:		21,42	23,21	100,78	704,88	0,26	23,50	0,20	3,33	137,67	295,23	66,59	3,95

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