



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

[illegible]

№ 338/2017	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
ТТК № 6	Биточки Морячка с соусом томатным	100 (50/50)	12,22	4,71	9,24	136,22	0,15	2,48	0,04	0,81	21,9	120,7	40,4	0,9
№ 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	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	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
	ИТОГО		22,09	14,58	73,68	537,51	0,387	12,88	0,24	2,128	76,41	265,16	74,52	3,922
	4 день													
ТТК № 19	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,86	2,7	2,64	38,4	0,005	23,16	0,01	0,06	23,64	20,76	9,72	0,48
№ 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
№ 203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,10	4,47	28,50	187	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	0,003	2,8	0,00	0,014	3,25	1,54	0,84	0,1
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	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
	ИТОГО		28,65	15,61	86,19	603,15	0,28	8,2	0,35	2,062	73,51	202,86	54,64	3,172
	5 день													
№ 23 /2017	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00	0,03	10,27	0,00	0,22	7,99	14,85	11,42	0,51
ТТК № 37	Котлеты "Любимые" с соусом томатным	100 (50/50)	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	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	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
	ИТОГО		16,73	14,87	87,53	553,8	0,207	7,26	0,9	2,218	78,12	272,82	69,25	5,832
	6 день													
№ 338/2017	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
ТТК №42	Сосиски отварные с соусом	100 (50/50)	4,46	7,60	5,63	108,78	0,02	2,64	0,01	0,18	13,4	7,24	9,27	0,50
№ 173/2017	Каша гречневая вязкая	150	5,1	4,47	28,5	187	0,09	0,00	0,100	0,816	16,46	57,01	8,48	0,87
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	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	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
	ИТОГО		13,44	12,91	70,3	478,77	0,187	10,64	0,21	1,534	59,67	115,72	38,35	2,942

	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:	112,79	122,26	473,16	3546,38	1,72	109,00	1,12	15,76	1280,7	2154,86	368,87	17,75
В среднем в день:	18,80	20,38	78,86	591,10	0,29	18,17	0,19	2,63	213,45	359,14	61,5	2,96

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамин В1 мг	Витамин С, мг	Витамины А мг	Витамины Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 67/2017	Винегрет овощной «Дары осени»	60	1,16	4,3	4,72	75,06	0,03	5,78	0,00	0,3	18,74	26,00	11,72	0,5
№ 290 / 2017	Мякоть птицы тушеная в соусе	100 (50/50)	10,65	10,76	11,63	185,96	0,00	6,33	0,00	0,96	85,19	63,20	15,72	1,80
№ 199 /2017	Пюре из гороха	150	17,25	1,20	38,10	232,00	0,49	0,00	0,00	0,22	94,7	27,6	34,2	1,2
№ 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	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	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
	ИТОГО		32,45	16,86	93,22	660,91	0,54	11,93	0,0	1,672	211,9	139,56	72	4,502
	2 день													
№ 24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,6	4,44	42,42	0,03	10,20	0,00	0,14	10,1	18,7	9,69	0,43
№ 291/ 2017	Плов из птицы	200 (50/150)	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	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	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
Пром.	Пряники	42	1,96	1,36	26,86	189,00	0,04	0,00	0,00	0,912	13,00	19,00	3,42	0,304
	ИТОГО		20,4	19,74	97,65	626,06	0,298	8,93	0,85	1,778	139,9	368,72	78,19	5,432
	3 день													
№ 338/ 2017	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
ТТК № 20	Гречка Полевая с мясом	200 (50/150)	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	88,2	0,012	100	0,00	0,24	21,34	3,44	3,44	0,63
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,95	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,2	0,33
№ 1/2017	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
	ИТОГО		27,68	21,6	87,25	600,9	0,237	9,62	0,09	1,488	52,71	215,34	72,64	4,082

ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	249,2	262,2	957,12	7206,37	4,26	226,3	5,21	29,55	2426,3	4118,82	787,27	37,41
В среднем 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

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. Тутельяна. –М.: ДеЛипринт, 2017 г.

конт. тел.:8(8552) 707107