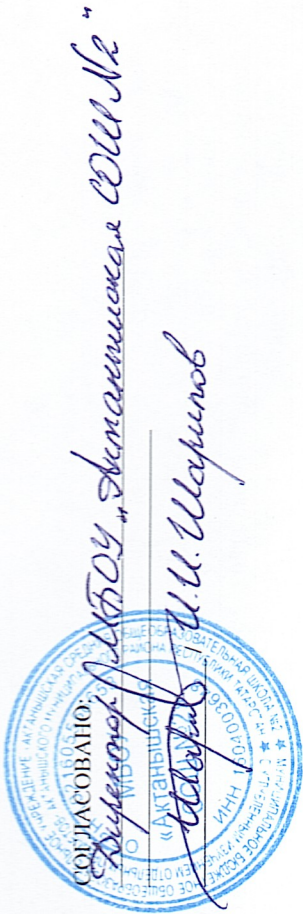




ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
С 5-11 КЛАССЫ НА 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСЕННИЙ ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ)

№ 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	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
№41/2016	Салат из моркови 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	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		22,85	25,2	104,55	762,09	0,326	9,77	4,08	1,882	269,2	251,11	103,91	5,348
2 день														
№ 20/2017	Салат из свежих огурцов	100	0,73	6,1	2,4	67,3	0,03	9,5	0,00	0,19	21,85	40,02	13,3	0,57
№ 289/ 2017	Рагу из птицы	230 (50/180)	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	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
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		24,64	23,78	80,74	645,75	0,196	22,7	0,53	8,092	102,09	268,82	63,14	5,108
3 день														
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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 № 6	Биточки рыбные "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	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	0,00
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,00
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		25,99	19,04	98,5	696,41	0,506	19,78	0,26	2,602	101,24	327,24	89,88	4,908
ТТК № 19	4 день													
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,44	4,5	4,4	64	0,01	38,6	0,02	0,1	39,3	34,7	16,2	0,8
№ 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	180	6,12	5,36	34,20	224,40	0,11	0,00	0,12	0,98	19,75	68,41	10,18	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	3,8	0,4	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		32,83	21,53	106,32	755,4	0,336	10,19	0,3	3,182	69,14	247,22	82,84	3,738
№ 23 / 2017	5 день													
	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85,00	0,05	17,12	0,00	0,37	13,32	24,75	19,03	0,85
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	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 № 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	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		20,09	18,06	110,21	688,22	0,286	12,06	0,9	2,892	94,83	329,48	86,57	6,878
№ 338/2017	6 день													
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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 № 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	180	6,12	5,36	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
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		16,48	14,06	90,34	585,47	0,236	10,64	0,23	1,972	68,34	146,48	44,35	3,518

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:	124,8	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	81,7	593,8	0,35	23,118,17	0,19	2,63	213,45	359,14	61,5	2,96

№ рецептуры	Наименования блюд	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калори йность	Витамин В1 мг	Витами н С,мг	Витами н А мг	Витами н Е мг	Са,мг	Р,мг	Mg, мг	Fe,мг
	2-ая неделя													
	1 день													
№ 67/2017	Винегрет овощной «Дары осени»	100	1,93	7,2	7,87	125,1	0,04	9,63	0,00	0,5	31,2	43,3	19,53	0,83
№ 200 / 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	180	20,7	1,44	45,72	278	0,59	0,00	0,00	0,26	113,64	33,12	41,1	1,5
№ 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	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		38,62	20,36	118,08	819,21	0,666	13,73	0,0	2,012	249,62	174,44	92,56	5,608
№ 24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	6,00	7,40	70,7	0,05	17,00	0,00	0,23	16,9	31,1	16,15	0,72
№ 291/ 2017	Плов из птицы	230 (50/180)	15,31	14,27	25,69	292,43	0,24	5,64	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	0,03	0,75	0,00	17,25	28,80	13,80	1,95
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
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		24,99	24,31	123,04	770,8	0,366	12,37	0,87	2,262	171,94	432,26	96,92	6,228
	3 день													
№ 338/ 2017	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	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	230 (50/180)	21,81	18,12	35,89	394,05	0,18	4,78	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	100	0,00	0,00	24,00	34,32	12,00	1,20
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		36,11	27,82	113,47	759,6	0,306	13,24	0,1	2,072	70,97	271,1	92,09	5,068
ТТК № 473	Салат «Зайка»	100	2,02	8,04	7,06	87,00	0,05	5,8	0,00	0,4	40,4	28,2	23,4	1,02
ТТК № 730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	100 (50/50)	13,7	5,3	10	141,5	0,17	2,01	0,05	0,91	26,5	135	15,57	1
№ 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	0,2	0,2	18,4	76,3	0,00	1,6	0,00	0,3	13	4,4	4,4	0,8
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 /2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		25,13	21,16	102,18	699,6	0,454	32,94	0,15	5,922	153,1	337,74	55,47	3,508
№ 20/2017	Салат из свежих огурцов	100	0,73	6,1	2,4	67,3	0,03	9,5	0,00	0,19	21,85	40,02	13,3	0,57

ТТК № 26	Котлеты Татарские с соусом томатным	100 (50/50)	7,16	13,12	5,43	168,44	0,01	1,22	0,01	0,1	15,06	75,81	15,84	0,04
№ 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	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		21,34	25,86	88,37	649,54	0,416	21,32	0,17	1,242	95,89	332,03	74,14	4,148
	6 день													
№ 338/ 2017	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	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 (50/50)	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	24,6	118,25	0,055	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
№ 1 / 2017	Хлеб Ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,5	0,3	13,5	66	0,021	0,00	0,00	0,162	4,14	19,08	4,5	0,558
	ИТОГО		21,16	19,15	112,69	730,59	0,306	8,93	0,13	1,672	85,18	317,05	76,66	5,828

	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
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	124,36	132,8	466,89	3643,6	2,16	117,26	4,09	13,79	1145,6	1963,96	418,4	19,66
В среднем в день:	20,73	22,14	77,81	607,3	0,36	19,5	0,68	2,30	190,93	327,3	69,7	3,3

	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
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