

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Хэлф

*Handwritten signature*



СОГЛАСОВАНО:

*Handwritten signature*  
*Handwritten signature*



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 5 ПО 11 КЛАССЫ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ АКТАНЫШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (2-ОЙ ЗАВТРАК)**

№ 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	
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1 День</b>															
№10 / 2016	Салат из зеленого горошка с маслом растительным	50	1,48	2,46	3,13	41,8	0,06	5,5	0,01	0,03	12,87	13,4	12,8	0,41	
№ 266 / 2017	Бифштекс рубленый	80	8,320	7,15	0,0	200	0,04	0,00	0,00	1,343	11,01	127,02	6,00	1,100	
№173 / 2017	Каша вязкая (гречневая) с маслом	150/5	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,00	0,518	37,352	170,553	44,550	1,101	
ТТК № 13	Чай полусладкий с молоком	200	1,53	1,25	7,18	46	0,04	1,33	0,16	0,00	136,6	92,8	5,4	0,11	
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330	
№ 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	3,00	0,372	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,272</b>	<b>19,996</b>	<b>69,39</b>	<b>581</b>	<b>0,448</b>	<b>14,76</b>	<b>0,16</b>	<b>2,533</b>	<b>217,024</b>	<b>433,443</b>	<b>65,618</b>	<b>3,171</b>	
<b>2 День</b>															
№ 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	
41/16	Салат из моркови припущенной с яблоками	60	0,770	3,13	6,130	49,14	0,030	4,16	0	1,64	12,7	84,6	14,40	0,80	
№ 88/ 2017	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	250/20/5	6,37	10,06	8,26	157,04	0,06	21,16	0,00	2,1	60,89	47,63	23	1,28	
ТТК №18	Какао с молоком( полусладкое)	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1,0	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36	
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330	
№ / 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	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,64</b>	<b>23,59</b>	<b>74,63</b>	<b>577,67</b>	<b>0,293</b>	<b>15,326</b>	<b>0,2</b>	<b>2,604</b>	<b>205</b>	<b>387,531</b>	<b>55,444</b>	<b>1,443</b>	
<b>3 День</b>															
№ 25/2004	Салат «Степной»	60	1,29	4,96	7,12	78,3	0,1	10,4	0,00	0,06	24,24	46,980	14,04	0,61	
№ 256 / 2017	Мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,184	196	0,14	3,89	0,00	0,363	66,806	215,174	30,164	1,43	

№ 202 / 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,00	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
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	0,087
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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	3,00	0,372
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,005</b>	<b>19,651</b>	<b>82,254</b>	<b>617</b>	<b>0,288</b>	<b>14,39</b>	<b>0,1</b>	<b>2,272</b>	<b>216,363</b>	<b>390,525</b>	<b>59,223</b>	<b>3,286</b>
	<b>4 день</b>													
№ 45/ 2017	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	1,381	22,42	16,57	9,1	0,31
ТТК № 39	Котлеты Татарские (из говядины) с овощами (фасоль стручковая) п/ф	75/15	10,50	9,78	9,42	167,98	0,11	4,2	0,02	0,23	18,90	94,76	36,20	1,55
№ 312/ 2017	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3,00	47,805	98,835	8,00	0,00
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,82</b>	<b>25,392</b>	<b>72</b>	<b>615,02</b>	<b>6,521</b>	<b>19,288</b>	<b>0,342</b>	<b>4,688</b>	<b>202,715</b>	<b>384,085</b>	<b>87,71</b>	<b>4,682</b>
	<b>5 день</b>													
№ 65 / 2004	Салат «Здоровье»	60	5,34	5,4	10,8	33,00	0,03	4,5	0,00	0,420	13,14	15,600	10,8	0,18
ТТК № 27	Котлеты Крестьянские с овощами (зеленый горошек консервированный) п/ф	75/15	9,18	6,06	9,42	130,98	0,06	0,43	0,02	0,23	30,83	94,76	15,60	0,89
№ 304 / 2017	Рис отварной с маслом	150/5	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0,00	0,18	0,284	11,46	84,15	13,330	0,01
ТТК № 13	Чай полусладкий с молоком	200	1,53	1,25	7,18	46	0,04	1,33	0,16	0,00	136,6	92,8	5,4	0,11
№ 1 / 2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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	3,00	0,372
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,804</b>	<b>17,024</b>	<b>72,24</b>	<b>552,98</b>	<b>0,277</b>	<b>15,53</b>	<b>0,36</b>	<b>1,372</b>	<b>184,12</b>	<b>319,53</b>	<b>74,13</b>	<b>2,712</b>
	<b>6 день</b>													
№ 338/ 2017	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	80	0,56	0,15	15,23	64	0,04	26,6	0,00	0,100	24,7	11,00	9,00	0,104
№ 12/ 2014	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	0,05	4,67	0,00	0,06	9,3	46,980	9,77	0,33
№ 243 / 2017	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	0,030	0,0	0,00	1,0	35,00	139,00	16,00	0,00
№ 202 / 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,00	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ТТК № 17	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,27	18,36	114,20	0,04	1,00	0,02	0,03	122,90	109,90	22,05	0,25
№ 1 / 2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 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

№ рецептуры	Итого	26,03	24,392	94,546	683,2	0,385	20,506	0,12	3,721	274,58	391,933	71,061	3,661
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	Мг. мг	Fe,мг
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1 день</b>													
№ 338/ 2017	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8,00	0,00	0,100	16,00	11,00	9,00	0,030
№ 75 / 2017	60	1,32	1,6	6,5	56,2	0,02	3,12	0,00	0,420	18,4	15,600	24,7	0,74
ТТК № 9	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,110	3,33	0,110	186,25	6,20	25,18	1,15
№ 171 /2017	150	6,662	9,024	34,00	170	0,292	0,00	0,0	0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
ТТК № 1	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84
№ 1 / 2017	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 / 2017	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	<b>ИТОГО</b>	<b>24,362</b>	<b>30,644</b>	<b>84,72</b>	<b>646,35</b>	<b>0,422</b>	<b>66,56</b>	<b>3,43</b>	<b>1,366</b>	<b>288,492</b>	<b>287,203</b>	<b>96,43</b>	<b>4,363</b>
23/2016	60	0,880	5,6	6,450	80,2	0,040	7,2	0	1,64	12,8	84,6	13,14	0,50
№ 291/ 2017	50/150	14,510	14,710	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273,00	40,45	1,9
377/2017	200/10/7	0,27	0,06	15,23	63	0,003	2,8	0,00	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
№ 1 / 2017	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 / 2017	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	<b>ИТОГО</b>	<b>18,915</b>	<b>18,863</b>	<b>78,91</b>	<b>598</b>	<b>0,271</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,293</b>	<b>216,17</b>	<b>391,342</b>	<b>61,03</b>	<b>2,887</b>
<b>3 День</b>													
№ 45/ 2017	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	1,381	22,42	16,57	9,1	0,31
ТТК № 1026	80	12,4	5,2	6,8	123,2	0,08	1,7	0,03	0,22	18,42	135,7	42,4	0,8
№ 312/ 2017	150/5	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	0,231	47,805	98,835	8,00	0,00
ТТК № 17	200	3,00	3,27	18,36	114,20	0,04	1,00	0,02	0,03	122,90	109,90	22,05	0,25
№ 1 / 2017	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 / 2017	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,00	0,372
	<b>ИТОГО</b>	<b>24,37</b>	<b>22,25</b>	<b>75,864</b>	<b>580,4</b>	<b>0,344</b>	<b>15,823</b>	<b>0,13</b>	<b>2,3</b>	<b>223,163</b>	<b>395,261</b>	<b>88,266</b>	<b>1,762</b>
<b>4 день</b>													
№ 25/ 2004	60	1,29	4,96	7,12	78,3	0,1	10,4	0,00	0,06	24,24	46,980	14,04	0,61
№ 102/ 2017	250	6,1	5,5	21,75	160,96	0,06	0,3	0,02	0,23	30,83	94,76	15,60	0,89
ТТК № 18	200	3,28	3,55	17,15	113,67	0,032	1,0	0,02	0,006	121,6	106,42	15,8	0,36
№ 1 / 2017	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330
№ 1 / 2017	20	1,00	0,2	9,00	44	0,014	0,00	0,00	0,108	2,76	12,72	3,0	0,372
	<b>ИТОГО</b>	<b>1,00</b>	<b>0,2</b>	<b>9,00</b>	<b>44</b>	<b>0,014</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,108</b>	<b>2,76</b>	<b>12,72</b>	<b>3,0</b>	<b>0,372</b>

		Итого		21,356	16,65	83,28	596,65	0,255	14,86	0,14	1,724	200,949	301,259	49,547	2,979
	<b>5 День</b>														
№52 /2017	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	0,00	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198	
ТТК № 37	Котлеты «Любимые» п/ф с овощами (фасоль стручковая)	75/15	10,25	10,55	14,4	190,3	0,06	0,035	0,135	0,85	30,55	124,37	16,84	1,34	
№ 304 /2017	Рис отварной с маслом	150/5	3,834	5,434	29,6	210	0,044	0,00	0,18	0,284	11,46	84,15	13,330	0,01	
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,100	0,00	5,05	8,25	4,4	0,84	
№ 1 /2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,500	4,2	0,330	
№ 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	3,00	0,372	
	<b>Итого</b>		<b>19,819</b>	<b>20,283</b>	<b>81,632</b>	<b>566,04</b>	<b>0,27</b>	<b>14,026</b>	<b>0,28</b>	<b>2,319</b>	<b>231,545</b>	<b>372,4</b>	<b>53,186</b>	<b>3,55</b>	
	<b>6 День</b>														
№338 / 2017	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,900	0,200	8,1	43,1	0,06	60,2	0,00	0,240	34,1	23,00	13,05	0,3	
№ 65 / 2004	Салат «Здоровье»	60	5,34	5,4	10,8	33,00	0,03	4,5	0,00	0,420	13,14	15,600	10,8	0,18	
№ 243 /2017	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	0,030	0,0	0,00	1,0	35,00	139,00	16,00	0,00	
№ 202 /2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	0,087	0,00	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869	
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	0,087	
№ 1 /2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0,00	0,00	0,330	6,00	19,500	4,2	0,330	
№ 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	
	<b>Итого</b>		<b>19,75</b>	<b>24,67</b>	<b>86,09</b>	<b>662</b>	<b>0,291</b>	<b>30,87</b>	<b>0,18</b>	<b>3,052</b>	<b>212,55</b>	<b>367,081</b>	<b>84,764</b>	<b>2,83</b>	

Примечание: при составлении меню использованы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г. гор. Москва
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.: ДеЛи принт, 2015 г.
4. Техничко-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"
5. 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.: ДеЛи принт, 2017 г.