

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования



Л.Р. Гильфанова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССЫ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА НА 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ЗИМНИЙ ПЕРИОД

| № рецептуры | Наименования блюд | выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность | Витамин В1 мг | Витамины С, мг | Витамины А, мг | Витамины Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------|--|----------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 23 / 2016 | Салат из картофеля с солеными огурцами | 60 | 0,82 | 3,12 | 5,14 | 51,96 | 0,04 | 7,2 | 0,00 | 0,46 | 12,3 | 25,7 | 13,1 | 0,5 |
| ТТК № 34 | Котлеты Крестьянские с соусом | 50/50 | 9,40 | 11,63 | 17,04 | 201 | 0,07 | 1,41 | 0,02 | 0,28 | 34,9 | 84,5 | 9,62 | 1,59 |
| № 202/2017 | Макаронные изделия отварные | 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 №3 | Компот 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 | 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 20,572 | 19,804 | 68,81 | 567 | 0,432 | 7,58 | 0,16 | 2,359 | 210,702 | 469,573 | 69,2 | 3,283 |
| | 2 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 |
| № 25/2004 | Салат «Степной» | 60 | 1,29 | 4,96 | 7,12 | 78,30 | 0,10 | 10,4 | 0,00 | 0,04 | 24,24 | 15 | 14,04 | 0,61 |
| № 289/ 2017 | Рагу из птицы | 50/200 | 13,84 | 19,87 | 33,58 | 352,1 | 0,23 | 9,85 | 0,2 | 2,1 | 65 | 201,911 | 29,7 | 0,125 |
| № 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 | 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 25,1 | 27,25 | 89,66 | 641,77 | 0,37 | 53,776 | 0,2 | 4,184 | 235,26 | 382,151 | 73,244 | 1,653 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 45/ 2017 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,78 | 1,94 | 3,87 | 36,00 | 0,013 | 6,25 | 0,00 | 0,04 | 16,98 | 46,98 | 6,05 | 0,27 |
| ТТК № 6 | Биточки Морячка с соусом | 50/50 | 11,00 | 4,24 | 8,32 | 122,6 | 0,14 | 2,23 | 0,04 | 0,73 | 19,7 | 108,6 | 36,4 | 0,8 |
| № 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 |
| № 342/2017 | Компот 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 | 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 21,15 | 19,378 | 90,72 | 585 | 0,318 | 13,13 | 0,1 | 2,268 | 134,957 | 268,969 | 44,779 | 3,658 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 52 / 2017 | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 56,00 | 0,011 | 4,00 | 0,00 | 0,12 | 21,3 | 24,4 | 12,4 | 0,8 |
| ТТК № 22 | Биточки Рябушка с соусом | 50/50 | 8,00 | 10,74 | 12,20 | 174,52 | 0,07 | 0,93 | 0,03 | 0,2 | 21,7 | 114,72 | 21,64 | 1,13 |
| № 171 /2017 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,66 | 9,02 | 34,00 | 170 | 0,29 | 0,00 | 0,0 | 0,52 | 37,35 | 170,55 | 40,55 | 1,1 |
| 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 16,08 | 22,242 | 63,61 | 515,54 | 0,383 | 10,443 | 0,198 | 3,828 | 86,195 | 277,675 | 48,65 | 3,082 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| №67/ 2017 | Винегрет | 60 | 1,16 | 4,3 | 4,72 | 75,06 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,3 | 18,74 | 26,0 | 11,72 | 0,5 |
| ТТК № 37 | Котлеты «Любимые» с припущенными овощами (зеленый горошек) | 75/15 | 7,25 | 7,05 | 10,65 | 143,3 | 0,04 | 0,029 | 0,135 | 0,8 | 23,65 | 83,19 | 13,48 | 0,97 |
| № 303/ 2017 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 150/5 | 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 | Компот 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 | 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 18,08 | 19,89 | 91,31 | 637,26 | 0,237 | 10,28 | 0,34 | 0,822 | 291,17 | 347,18 | 73,5 | 2,182 |
| | 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 |
| № 243 /2017 | Сосиски отварные | 100 | 7,4 | 10,9 | 0,8 | 260 | 0,030 | 0,0 | 0,00 | 1,0 | 35,00 | 139,00 | 16,00 | 0,00 |
| № 203/2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,1 | 4,47 | 28,5 | 187 | 0,09 | 0,00 | 0,100 | 0,816 | 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 | 40 | 2,00 | 0,4 | 18,00 | 88 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,52 | 25,4 | 6,00 | 0,71 |
| | итого | | 23,81 | 20,878 | 86,12 | 616,2 | 0,357 | 13,58 | 0,12 | 2,304 | 250,287 | 409,31 | 59,499 | 3,891 |

| 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 | 129,4 | 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 | 21,6 | 81,7 | 593,8 | 0,35 | 18,17 | 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 | Витам ин С,мг | Витамин А мг | Витамин Е мг | СА,мг | Р,мг | Mg. мг | Fe.мг |
|----------------|---------------------------------------|--------|------------|-----------|-----------------|------------------|------------------|---------------------|-----------------|-----------------|---------|---------|--------|-------|
| | 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 25/2004 | Салат «Степной» | 60 | 1,29 | 4,96 | 7,12 | 78,30 | 0,10 | 10,4 | 0,00 | 0,04 | 24,24 | 15 | 14,04 | 0,61 |
| ТТК № 9 | Фрикадельки «Особые» в томатном соусе | 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 |
| № 199 /2017 | Пюре из гороха с маслом | 150/5 | 16,96 | 6,7 | 35,00 | 262,3 | 0,5 | 0,00 | 0,3 | 1,03 | 94,7 | 213,1 | 29,8 | 4,7 |
| 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 23,582 | 28,704 | 80,85 | 610,35 | 0,409 | 40,31 | 3,43 | 1,306 | 271,512 | 240,223 | 90,38 | 4,093 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 473 | Салат «Зайка» | 60 | 1,2 | 4,83 | 4,24 | 65,2 | 0,03 | 3,45 | 0,00 | 0,04 | 24,2 | 37,2 | 14,0 | 0,61 |
| № 291/ 2017 | Плов из птицы | 50/150 | 14,51 | 14,71 | 28,34 | 364 | 0,21 | 4,9 | 0,1 | 1,2 | 83,07 | 273,00 | 40,45 | 1,9 |
| № 342/2017 | Компот 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 | 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 19,35 | 20,17 | 74,45 | 620,3 | 0,36 | 18,1 | 0,1 | 1,692 | 119,32 | 321,76 | 62,53 | 3,299 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 1025 | Салат «Радужный» | 60 | 1,2 | 3,1 | 5,0 | 52,9 | 0,08 | 4,55 | 0,01 | 0,3 | 19,1 | 13,8 | 18,7 | 0,45 |
| ТТК № 26 | Котлеты Татарские с соусом | 50/50 | 7,16 | 13,12 | 5,43 | 168,44 | 0,01 | 1,22 | 0,01 | 0,1 | 15,06 | 75,81 | 15,84 | 0,84 |
| № 304/ 2017 | Рис отварной | 150 | 3,85 | 6,22 | 34,17 | 199,02 | 0,04 | 0,00 | 3,04 | 0,00 | 15,68 | 54,41 | 11,44 | 0,09 |
| № 648/2004 | Кисель | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,6 | 118 | 0,00 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 24 | 34,32 | 12 | 1,2 |
| № 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 22,55 | 19,132 | 74,79 | 560,4 | 0,344 | 16,893 | 0,13 | 3,748 | 314,865 | 423,635 | 55,7 | 2,022 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| | 4 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 № 130 | Салат Метелка | 60 | 0,9 | 3,6 | 7,2 | 63,00 | 0,02 | 4,32 | 0,00 | 0,04 | 19,9 | 17,00 | 10,4 | 0,8 |
| ТТК № 730 | Фрикадельки рыбные Капелька с соусом | 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 с маслом | 150 | 3,09 | 8,28 | 22 | 172 | 0,16 | 7,94 | 0,08 | 3,00 | 47,8 | 98,8 | 8,00 | 0,00 |
| ТТК №3 | Компот 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 | 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 23,272 | 27,954 | 88,26 | 639,36 | 0,501 | 6,88 | 0,03 | 2,592 | 197,112 | 422,553 | 95,54 | 3,563 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| № 53 / 2017 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,99 | 2,47 | 4,38 | 43,70 | 0,02 | 4,12 | 0,012 | 0,12 | 17,00 | 25,00 | 11,00 | 0,78 |
| № 290 / 2017 | Мякоть птицы, тушенная в соусе | 50/50 | 11,65 | 10,76 | 11,63 | 164 | 0,17 | 6,33 | 0,00 | 0,96 | 85,19 | 163,2 | 15,72 | 1,8 |
| № 174 / 2017 | Каша перловая вязкая | 150 | 5,2 | 5,4 | 29,61 | 187,9 | 0,13 | 0,00 | 0,13 | 0,27 | 19,2 | 204 | 18,8 | 0,9 |
| № 342/2017 | Компот 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 | 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 | 0,015 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 2,76 | 12,7 | 3,00 | 0,35 |
| | итого | | 18,64 | 18,47 | 68,45 | 491,19 | 0,317 | 10,88 | 0,29 | 1,982 | 140 | 301,62 | 70,27 | 4,832 |
| | 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 № 20 | Гречка «Полевая» с мясом с соусом томатным | 200/50 | 21,81 | 18,12 | 35,89 | 394,05 | 0,18 | 4,78 | 0,10 | 0,86 | 31,57 | 184,2 | 61,15 | 3,56 |
| 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 | 40 | 2,00 | 0,4 | 18,00 | 88 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,52 | 25,4 | 6,00 | 0,71 |
| | итого | | 16,966 | 18,4 | 80,09 | 722 | 0,227 | 24,2 | 0,11 | 2,468 | 102,767 | 254,169 | 43,989 | 1,848 |

| | 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 | 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) В1 | Витамины (мг) С | Витамины (мг) А | Витамины (мг) Е | 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 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