

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



СОГЛАСОВАНО:
Руководитель образования



Двухнедельное меню для учащихся с 11 до 18 лет в общеобразовательных организациях Агрызского района в 2024 уч.году (зимний сезон)

рецептур м	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость,	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамины А, мг	Витамины Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
88/2017	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	250/20/10	13,690	14,620	8,740	233,00	0,057	18,460	0,000	0,000	43,320	47,620	22,250	0,790
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	7,990	10,830	41,000	204	0,350	0,000	0	0,621	44,800	204,700	53,500	1,321
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		25,16	25,890	87,20	608	0,462	22,21	0,00	1,134	106,85	297,04	89,5	3,013
2 день														
289/2017	Рагу из птицы	50/180	13,840	19,870	33,580	352,100	0,226	9,855	0,202	2,360	65,000	227,000	29,700	0,125
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		17,320	20,31	71,040	523,1	0,281	13,605	0,202	2,873	83,73	266,72	43,40	1,03
3 день														
96/2017	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/20/10	14,050	14,830	16,850	258,68	0,100	3,750	0,000	0,000	26,450	71,950	25,900	0,970
203/2017	Манароны отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	241,4	0,104	0,000	0,120	0,980	19,750	68,410	10,170	1,043
377/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		23,534	20,642	89,995	677,08	0,254	6,55	0,12	1,432	58,21	174,12	44,11	2,80
4 день														
ТТК №22	Биточки Рябушка п/ф с соусом	75/30	9,750	10,560	11,280	182,98	0,070	0,035	0,162	0,850	14,220	124,370	26,780	1,240
312/2017	Картофельное пюре	180	3,710	9,940	26,400	206,4	0,197	9,530	0,096	0,280	57,370	118,600	9,600	0,000
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		16,94	20,94	75,14	560,38	0,322	13,315	0,258	1,643	90,320	282,69	50,08	2,142
5 день														
82/2017	Борщ с картофелем, капустой с мясом птицы со сметаной	250/20/10	12,450	13,030	24,900	233	0,080	8,780	0,000	0,000	8,800	64,420	29,950	1,300
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	4,800	5,1	29,500	182,9	0,100	0,000	0	0,56	18,770	121,2	25,900	2,04
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200

1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		20,730	18,570	91,860	587,100	0,235	12,530	0,000	1,073	46,300	225,340	69,55	4,242
	6 день													
243/2017	Сосиски отварные	100	7,400	10,900	0,800	260	0,030	0,000	0,000	0,956	35,000	163,198	16,000	0,000
203/2017	Макаронные отварные с маслом	180/5	6,120	5,360	34,200	241,4	0,104	0,000	0,120	0,980	19,750	68,410	10,170	1,043
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		17,000	16,700	72,460	672,400	0,189	3,750	0,120	2,449	73,480	271,328	39,870	1,945
	Масса порции, гр													
	Пищевые вещества (гр) Белки													
	Пищевые вещества (гр) Жиры													
	Пищевые вещества (гр) Углеводы													
	Энерг. ценность (ккал)													
	Витамины (мг) А													
	Витамины (мг) С													
	Витамины (мг) Е													
	Са, мг													
	Р, мг													
	Мg, мг													
	Fe, мг													
	Итого за неделю:		120,7	123,1	487,7	3628,1	1,7	72,0	0,7	10,6	458,9	1512,2	336,5	15,2
	В среднем в день:		23,40	25,15	97,00	720,90	0,40	17,52	0,18	2,70	146,40	322,70	75,18	3,55
	Выход													
	Белки, г													
	Жиры, г													
	Углеводы, г													
	Калорийность, ккал													
	Витамины А, мг													
	Витамины С, мг													
	Витамины Е, мг													
	Са, мг													
	Р, мг													
	Мg, мг													
	Fe, мг													
	Итого		25,52	26,100	95,310	633,7	0,505	7,50	0,00	1,134	89,98	316,370	93,100	3,193
	2 день													
291/2017	Плов из птицы	50/180	17,410	17,650	34,010	437	0,250	5,900	0,120	1,400	99,700	328,000	48,500	2,300
377/2017	Чай с лимоном (полусладкий)	200/10/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	0	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		20,77	18,102	72,96	613,8	0,3	8,7	0,12	1,852	111,71	361,76	56,54	3,089
	3 день													
82/2017	Борщ с картофелем, капустой с мясом птицы со сметаной	250/20/10	12,450	13,030	24,900	233	0,080	8,780	0,000	0,000	8,800	64,420	29,950	1,300
174/2017	Каша ячневая вязкая с маслом	180/5	6,580	9,900	35,300	257,4	0,110	0,000	0,490	0,620	44,820	180,553	32,800	0,850
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		22,510	23,37	97,660	661,6	0,245	12,530	0,49	1,133	72,350	284,693	76,450	3,05
	4 день													
ТТК №37	Котлеты Любимые п/ф с соусом	75/30	10,250	10,550	14,400	190,30	0,060	0,035	0,162	0,850	30,550	124,370	16,840	1,340
173/2017	Каша пшенная вязкая	180	6,780	5,360	33,600	210	0,104	0,000	0	0,980	19,800	56,500	10,200	1,040
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого		20,51	16,350	85,460	571,30	0,219	3,785	0,412	2,343	69,080	220,59	40,740	3,282
	5 день													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250/70	17,070	15,080	16,440	270,68	0,070	5,810	0,000	0,000	50,280	137,970	38,300	1,800
199/2017	Пюре из гороха с маслом	180/5	20,700	1,440	45,720	278	0,590	0,000	0,000	0,260	113,600	33,120	41,130	1,500
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7	0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	Итого		1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37

1/2017	Хлеб Пшеничный	Итого	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	6 день			41,25	16,960	99,620	720,08	0,715	9,560	0,000	0,773	182,610	210,810	93,130	4,202
173/2017	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5		4,800	5,1	29,500	182,9	0,100	0,000	0	0,56	18,770	121,2	25,900	2,04
421/2017	Сдоба обыкновенная	100		7,760	4,720	52,300	282	0,140	0,000	0,020	0,000	22,000	74,000	29,000	1,380
ТТК №1	Чай полусладкий	200/7		0,200	0,000	13,700	56,00	0,008	3,750	0,000	0,075	9,970	7,500	6,500	0,200
1/2017	Хлеб Ржаной	20		1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	0,00	0,00	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
1/2017	Хлеб Пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого			16,040	10,260	119,260	635,90	0,295	3,750	0,020	1,073	59,500	234,920	68,600	4,322

	Масса порции, гр	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:		146,6	111,1	570,3	3836,4	2,3	45,8	1,0	8,3	585,2	1629,1	428,6	21,1
В среднем в день:		23,80	25,10	98,50	730,30	0,45	19,40	0,70	2,62	190,32	343,50	83,10	4,90
	Масса порции, гр	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 12 ДНЕЙ:		267,3	234,2	1058,0	7464,4	4,0	117,8	1,7	18,9	1044,1	3141,4	765,0	36,3
В среднем в день:		23,57	25,13	97,70	725,60	0,42	18,44	0,42	2,64	168,36	333,10	79,14	4,22

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 В.Т. Лапшиной, 2004 г. гор.Москва
3. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна –М.: ДеЛи принт, 2017 г.
4. Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна –М.: ДеЛи принт, 2017 г.
5. Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт. тел.: 8(8552) 707107