

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Нигма»



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

к Муниципальному контракту № _____ от "___" ____

Приложение № 2



**Двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях
Агрызского района в
2024 уч.году (зимний сезон)**

рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийн ость,	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
338/2017	Флоды и ягоды свежые (Яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
ТТК №26	Котлеты Татарские с овощами (фасоль стручковая)	75/15	9,390	10,660	8,890	221,43	0,100	2,640	0,010	0,230	30,830	94,760	16,270	1,070
173/2017	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6,662	9,024	34,000	170	0,290	0,000	0	0,520	37,350	170,600	44,550	1,101
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		19,93	20,524	87,70	609	0,475	14,39	0,01	1,363	102,91	316,08	83,5	3,103
	2 день													
ТТК № 65	Салат "Здоровье"	60	5,340	5,400	10,800	57,00	0,030	5	0	1,400	13,140	18,600	10,800	0,180
289/2017	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,850	313,000	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,910	26,390	0,111
ТТК № 18	Какао с молоком (полусладкое)	200	3,780	0,670	26,000	125,00	0,020	1,330	0,000	0,010	133,330	111,110	25,560	2,000
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		24,700	24,170	90,410	610,000	0,298	13,906	0,180	3,948	212,890	363,840	69,950	2,993
	3 день													
338/2017	Флоды и ягоды свежые (Мандарины)	100	0,700	0,190	19,040	80,00	0,040	33,25	0,04	0,100	30,900	9,200	8,500	0,100
256/2017	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,180	196	0,140	3,890	0,000	0,360	66,810	215,170	30,160	1,430
203/2017	Макароны отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,000	8,479	0,869
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		19,664	16,140	89,665	640,000	0,317	39,940	0,140	1,728	126,177	315,130	55,179	3,188
	4 день													
45/2017	Салат из свежей капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	0,013	6,25	0	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
ТТК №22	Биточки Рябушка с овощами (зеленый горошек)	75/15	8,800	9,500	10,150	164,68	0,060	0,030	0,146	0,760	12,800	111,900	24,100	1,120
312/2017	Картофельное пюре	150/5	3,090	8,280	22,000	172	0,160	7,940	0,080	3,000	47,805	98,830	8,000	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			16,15	20,16	73,48	543,68	0,288	17,970	0,226	4,333	96,315	297,43	51,85	2,292
5 день														
338/2017	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
259/2017	Жаркое по-домашнему	50/150	21,840	17,630	24,960	346	0,000	0,850	0,000	0,000	2,960	3,810	1,270	0,090
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			25,720	18,470	69,770	563,900	0,085	12,600	0,000	0,613	37,690	54,530	23,970	1,022
6 день														
ТТК № 473	Салат "Зайка"	60	1,200	4,830	4,240	65,20	0,030	3,450	0,000	0,040	24,200	37,2	14	0,610
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	Макароны отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	0,000	0,100	0,816	16,457	57,000	8,479	0,869
ТТК №17	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155,00	0,030	1,470	0,000	0,000	158,700	132,000	29,300	2,400
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			20,580	23,308	86,500	782,200	0,224	4,920	0,100	2,250	243,117	421,618	74,979	4,581

Масса порции, гр		Масса порции, гр	Пищевые вещества (гр) Белки	Пищевые вещества (гр) Жиры	Пищевые вещества (гр) Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин B1 (мг)	Витамин C (мг)	Витамин A (мг)	Витамин E (мг)	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			126,7	122,8	497,5	3749,2	1,7	103,7	0,7	14,2	819,1	1768,6	359,4	17,2
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

рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	Витамин E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-я неделя														
1 день														
338/2017	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
ТТК-9	Фрикадельки "Особые" с соусом томатным	50/50	12,540	19,040	9,930	261,21	0,010	0,110	3,330	0,110	186,250	6,200	25,180	1,150
171/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,662	9,024	24,000	170	0,292	0,000	0	0,518	37,352	170,550	40,550	1,101
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			23,08	28,90	78,74	649,21	0,39	11,86	3,33	1,24	258,33	227,47	88,43	3,18
2 день														
25/2004	Салат "Степной"	60	1,290	4,96	7,120	78,3	0,100	10,4	0	0,04	24,24	15	14,04	0,61
291/2017	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
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			19,16	20,122	74,41	619,3	0,36	18,1	0,1	1,692	119,32	321,76	62,53	3,299
3 день														
338/2017	Фрукты и ягоды свежие (Апельсины)	100	0,900	0,000	8,400	43,10	0,000	0	0	0,100	34,100	15,300	13,100	0,300
ТТК № 6	Биточки рыбные Морячка с соусом	75/30	13,70	5,30	10,400	153,25	0,170	2,790	0,050	0,910	24,600	135,700	45,500	1,000
312/2017	Картофельное пюре	150/5	3,090	8,280	22,000	172	0,160	7,940	0,080	3,000	47,805	98,830	8,000	0,000
ТТК №17	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155,00	0,030	1,470	0,000	0,000	158,700	132,000	29,300	2,400
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	0,37

		Итого	24,570	16,690	93,760	638,350	40,407	12,260	0,130	4,448	273,965	414,050	103,100	4,402
4 день														
67/2017	Винегрет овощной "Дары осени"	60	1,160	4,300	4,720	75,06	0,030	5,780	0,000	0,300	18,740	18,6	12	0,500
ТТК №37	Котлеты Любимые с овощами (мексиканская смесь)	75/15	7,250	7,050	10,650	143,30	0,040	0,029	0,135	0,800	23,650	83,190	13,480	0,970
173/2017	Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	5,650	4,470	28,000	175	0,090	0,000	0,21	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
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		17,54	16,260	80,830	564,36	0,215	9,559	0,345	2,431	77,590	188,58	47,390	3,242
5 день														
ТТК №1025	Салат Радужный	60	1,200	3,1	5,000	52,9	0,080	4,55	0,01	0,3	19,1	13,8	18,70	0,45
260/2017	Гуляш из говядины	50/50	10,030	14,680	2,850	157	0,060	2,440	0,000	0,956	14,890	163,198	15,716	2,340
199/2017	Пюре из гороха	150	17,250	1,200	38,100	232	0,490	0,000	0,000	0,000	94,700	213,100	41,130	4,700
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		31,96	19,42	83,41	612,90	0,69	10,74	0,01	1,77	147,42	429,82	89,25	8,39
6 день														
338/2017	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47,00	0,030	8	0	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
392/2017	Пельмени мясные отварные	180/5	19,000	11,200	32,400	306,9	0,150	0,400	0,003	1,180	22,000	115,400	33,500	0,900
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		22,764	12,052	78,695	530,900	0,230	11,200	0,003	1,732	50,010	160,160	50,540	1,719

	Масса порции, гр	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:			139,1	113,4	489,8	3615,0	42,3	73,7	3,9	13,3	926,6	1741,8	441,2	24,2
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	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:			265,8	236,2	987,4	7364,2	44,0	177,4	4,6	27,5	1745,7	3510,5	800,7	41,4
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

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
- В.Т. Лапиной, 2004 г. гор.Москва
- 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
- 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.
- Технико-технологические карты разработанные ООО "Школьное питание"

конт.тел.:8(8552) 707107