



МЕНЮ
с 09 по 11 января, с 20 по 25 января, с 03 февраля по 08 февраля

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. М, г	
2012	41m	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		4,03	0,57	6,54	65,82
2011	283	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150г		5,51	5,51	35,80	215,73
2011	227 ГП	РЫБА ПРИПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	60г		4,49	10,45	1,70	89,44
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	125/105		0,00	0,14	10,00	41,20
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	6,43	40,78
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,32	10,04	47,30
Итого за прием пищи:					89,43	14,35	15,73	392,76

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. М, г	
2011	52	САЛАТ ИЗ СЕВЯКИ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60		3,93	0,84	4,95	65,33
2011	291m	ХЛЕБ ИЗ КУРИЦЫ	350		13,51	16,11	41,20	355,07
2011	308	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	200		0,20	0,49	21,55	90,38
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	6,43	40,78
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,32	10,04	47,30
2008	388	ЯБЛОКО	120		0,40	0,46	11,70	55,40
Итого за прием пищи:					60,43	18,14	22,77	558,20

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. М, г	
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		3,93	0,50	3,23	47,40
2008	324	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150г		5,15	4,42	19,56	143,80
2011	270 m	ВИШТЕКС РУБЛЕНЫЕ С СОУСОМ	60г		6,93	9,50	10,00	143,87
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	125/105		0,01	0,15	10,00	41,20
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	6,43	40,78
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,32	10,04	47,30
Итого за прием пищи:					89,43	15,44	17,86	464,71

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. М, г	
2012	41m	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		4,03	0,57	6,54	65,82
2011	283	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150г		5,51	5,51	35,80	215,73
2011	256 m	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60г		6,81	9,50	9,82	137,88
2011	378	ЧАЙ С САХАРОМ	200г		0,00	0,10	5,16	21,15
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	6,43	40,78
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,32	10,04	47,30
2008	333	ЯБЛОКО	120		0,48	0,46	11,70	55,40
Итого за прием пищи:					89,43	17,55	67,74	605,12

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. М, г	
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60		3,07	0,83	3,80	72,20
2011	289 m	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300		8,23	17,70	21,43	211,57
2011	345	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		2,15	1,24	23,27	117,66
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	6,43	40,78
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,32	10,04	47,30
Итого за прием пищи:					69,43	14,68	22,82	489,50

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. М, г	
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		2,03	0,72	2,93	35,73
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150г		4,94	4,01	24,42	154,17
2011	265 m	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60г		6,91	9,50	9,82	137,88
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,78	1,20	14,58	98,00
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	6,43	40,78
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,32	10,04	47,30
Итого за прием пищи:					69,43	16,98	70,27	517,82



Составлено
Директор Федерального научного учреждения
М.Т. Губин

МЕНЮ

в столовых общеобразовательных школ РТ (МЛ) с 13 по 15 января, с 27 января по 01 февраля, с 10 по 13 февраля.



69,43 руб
с 01 марта
7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. м, г	
2012	41m	САЛАТ ИЗ МОРЕВОЙ	60		4,05	0,67	5,58	62,08
2011	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100g		5,51	5,01	35,60	213,73
2011	293	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		15,44	13,43	3,00	255,13
2011	349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		2,13	1,24	23,37	117,49
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	5,48	40,79
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,53	10,04	47,25
Итого за прием пищи:					69,43	27,43	53,99	395,43

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. м, г	
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНЫХ С МАСЛОМ	60		3,65	0,54	4,66	55,99
2011	291m	ГЛАЗЕ ИЗ КУРИЦЫ	200		12,51	16,11	41,30	359,07
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/105		0,01	0,15	19,03	41,60
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	5,48	40,79
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,53	10,04	47,25
2008	338	ЯБЛОКО	100		0,48	0,46	11,78	56,42
Итого за прием пищи:					69,43	17,35	22,40	66,58

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. м, г	
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		2,08	0,99	2,53	35,73
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,28	3,15	21,37	129,62
2011	227 m	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В СОУСЕ	60/40		4,45	10,42	1,76	85,64
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,79	3,42	14,99	66,09
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	5,48	40,79
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,53	10,04	47,25
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10		0,88	0,75	7,44	41,70
Итого за прием пищи:					69,43	14,66	21,92	68,60

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. м, г	
1987	71	САЛАТ ИЗ МОРЕВОЙ С ПЕЛОКАМИ	60		2,09	0,80	5,12	42,85
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5		4,30	2,64	15,58	111,93
2011	285 m	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40		6,81	9,69	0,82	137,48
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5		0,01	0,10	6,04	20,55
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	5,48	40,79
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,53	10,04	47,25
Итого за прием пищи:					69,43	13,50	16,88	24,09

11 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. м, г	
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНЫХ С МАСЛОМ	60		3,65	0,54	4,95	59,99
2011	289 m	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200		6,23	17,70	21,42	211,67
2011	349	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		2,13	1,24	23,37	117,49
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	5,48	40,79
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,53	10,04	47,25
Итого за прием пищи:					69,43	12,47	22,63	60,34

12 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Жиры, г	Белки, г	Углевод. м, г	
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ	60		3,05	0,90	3,32	47,46
2008	324	КАША ПРЯНО-ЩЕДРАЯ ВОДОМ С МАСЛОМ С ЛИВОЧНЫМ	150/5		0,28	4,40	20,15	108,80
2011	270 m	БИШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ	60/30		6,02	9,90	0,60	149,67
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/105		0,01	0,15	19,03	41,60
2008	444	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		0,18	1,32	5,48	40,79
2008	443	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		0,12	1,53	10,04	47,25
Итого за прием пищи:					69,43	17,03	49,37	609,71