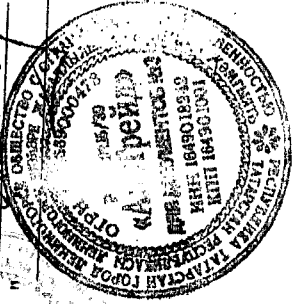


"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "АльГрейд"

Е.А. Шулина

20__ г.



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций г. Лениногорск и Лениногорского района Республики Татарстан с 1 марта 2021 учебного года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1-4 КЛАССЫ

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
5 СЫР ПОРЦЕЯМИ	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
2 САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,05	3,71	5,54	59,7	0,048	7,82	-	1,63	9,55	28,4	11,2	0,45
5 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	60/30	9,045	10,2	10,69	171	0,067	0,6	29,59	-	39,79	61,4	13,48	0,86
1 КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	3,55	39,86	151,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
7 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:		23,999	23,812	89,72	631,22	0,375	8,56	81,59	2,182	251,95	433,56	179,72	7,309

Handwritten signature

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
2 день													
338 ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
75 ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,425	7,06	13,73	111,18	0,015	3,405	-	12,075	35,532	36,55	18,08	1,019
289 РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	125/50	12,56	11,72	15,2	217	1,96	11,33	14,6	-	36,8	108,2	38,7	1,92
382 КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,972	2,1	25,168	145	0,044	1,3	20	0,012	125,72	116,2	31	1,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:		21,637	21,72	87,658	635,18	2,096	26,035	34,6	12,725	222,812	304,17	103,98	6,881

Handwritten signature

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
3 день													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,834	6,01	3,93	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
ПЕЧЕНЬ ГОВЯДИНЫ С	60/40	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	0,37	30	0,41	21,5	75,58	15	0,62
ПЕЧЕНЬ ГОВЯДИНЫ С	120	25,56	33,08	17,16	298,18	0,1	0,74	60	0,816	43,0	147,16	30	1,232
ПЕЧЕНЬ ГОВЯДИНЫ С	120	25,56	33,08	17,16	298,18	0,1	0,74	60	0,816	43,0	147,16	30	1,232
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:		22,515	27,463	86,495	612,29	0,208	7,41	51	4,434	72,167	177,909	42,779	2,752

Handwritten signature

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно- сть, ккал	Витамины			Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
						В1, мг	С, мг	А, мг				
1-ая неделя												
4 день	1	4	0,4	8	47	0,03	10	-	0,2	16	9	2,2

378 ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,26	14,8	75,3	0,04	1,24	-	-	118	86,3	14,3	0,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:		19,325	24,26	93,34	689,01	0,322	33,185	16,65	12,713	264,92	364,655	101,45	6,201

Handwritten signature

Наименование блюда

1-ый десерт

5 день

Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийно	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
г			г	ккал	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В12, мг				

	1	0,2	7	44	0,014	-	-	-	-	2,76	12,72	3	0,372
Итого:	20,508	20,992	71,685	551,3	0,122	7,94	0	9,822	43,84	253	57,43	4,327	

Handwritten signature

	Углеводы,	Клетчатка	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Св. мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
6 день										

6 день

	30	0,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:		21,088	16,5362	82,685	611,02	0,3298	22,35	41,59	0,438	227,663	301,16	82,991	3,759
Средняя за первую неделю:		21,512	22,464	85,264	621,670	0,575	17,580	37,572	7,052	180,558	305,742	94,725	5,205

Handwritten signature

1 Аксель

Вид	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид	Вид

ХЛЕБ	30	2,26	0,24	14,76	71	0,033	-	-	-	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	-	2,76	12,72	3	0,372
Итого:		22,551	20,575	107,45	544,66	0,162	12,54	73,045	2,838	323,205	300,225	53,3	4,197

Handwritten signature

	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХИЕВ СЕЛІВКАНІ		1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Итого:		20,908	24,562	86,355	551,52	0,229	10,96	30	4,172	159,41	283,44	65,74	3,605

Handwritten signature

дел

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	20,25	0,75	171,6	130	34	1,06
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого:		23,855	21,6352	118,64	674,58	0,5758	14,43	78,24	1,856	283,7	449,098	187,246	8,872

Handwritten signature

