



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА МЕНДЕЛЕЕВСКА И МЕНДЕЛЕЕВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД (1-ЫЙ ЗАВТРАК)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>10,93</b>	<b>8,9</b>	<b>42,77</b>	<b>358,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,87</b>	<b>18,6</b>	<b>0,66</b>	<b>25,6</b>	<b>63,33</b>	<b>34,93</b>	<b>2,92</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>10,13</b>	<b>9,5</b>	<b>72,67</b>	<b>423,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,66</b>	<b>120,4</b>	<b>125,8</b>	<b>43,43</b>	<b>2,06</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
174/2017	Каша вязкая рисовая со слив. маслом	200/5	6,21	10,85	42,95	294	0,06	0,96	0,06	1,4	22,72	118,2	18,8	0,6
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84

1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>11,13</b>	<b>10,1</b>	<b>71,57</b>	<b>433,5</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>0,06</b>	<b>2,06</b>	<b>56</b>	<b>179,3</b>	<b>38,93</b>	<b>1,36</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
174/2017	Каша вязкая ячневая молочная со слив. маслом	200/5	7,31	10,98	39,2	286,0	0,12	0,96	0,54	1,18	162,0	241,5	36,46	0,94
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>10,93</b>	<b>77,3</b>	<b>42,77</b>	<b>358,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,87</b>	<b>18,6</b>	<b>0,66</b>	<b>25,6</b>	<b>63,33</b>	<b>34,93</b>	<b>2,92</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>14,13</b>	<b>8,9</b>	<b>92,77</b>	<b>509,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>3,56</b>	<b>27,7</b>	<b>61,23</b>	<b>20,43</b>	<b>2,01</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
181/2017	Каша жидкая молочная манная со слив. маслом	200/5	6,11	10,72	32,88	297,82	0,08	1,17	0,58	0,46	133,8	118,2	20,3	0,47
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>12,15</b>	<b>15,4</b>	<b>67,51</b>	<b>458,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,92</b>	<b>182,2</b>	<b>255,1</b>	<b>74,73</b>	<b>3,37</b>
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>2-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
174/2017	Каша вязкая ячневая молочная со слив. маслом	200/5	7,31	10,98	39,2	286,0	0,12	0,96	0,54	1,18	162,0	241,5	36,46	0,94
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>10,13</b>	<b>9,5</b>	<b>72,67</b>	<b>423,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,66</b>	<b>119,6</b>	<b>125,8</b>	<b>43,43</b>	<b>2,06</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>14,13</b>	<b>8,9</b>	<b>92,77</b>	<b>509,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>3,56</b>	<b>27,7</b>	<b>61,23</b>	<b>20,43</b>	<b>2,03</b>

	<b>3 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
174/2017	Каша вязкая рисовая со слив. маслом	200/5	6,21	10,85	42,95	294	0,06	0,96	0,06	1,4	22,72	118,2	18,8	0,6
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>12,63</b>	<b>12,1</b>	<b>115,57</b>	<b>506,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>1,4</b>	<b>1,56</b>	<b>125,3</b>	<b>179,3</b>	<b>38,93</b>	<b>1,36</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
173/2017	Каша вязкая пшеничная молочная со слив. маслом	200/5	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,54	0,74	146,77	221,3	44,33	2,34
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>13,13</b>	<b>12,2</b>	<b>90,17</b>	<b>519,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,3</b>	<b>4,21</b>	<b>1,36</b>	<b>296,2</b>	<b>217,3</b>	<b>40,43</b>	<b>3,16</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
173/2017	Каша Геркулесовая вязкая молочная со слив. маслом	200/5	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	0,54	0,5	149,6	234,9	70,8	1,73
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>12,15</b>	<b>15,4</b>	<b>67,51</b>	<b>458,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,92</b>	<b>182,2</b>	<b>255,1</b>	<b>74,73</b>	<b>3,37</b>
	<b>6 день</b>													
	<b>1-ый завтрак</b>													
181/2017	Каша жидкая молочная манная со слив. маслом	200/5	6,11	10,72	32,88	297,82	0,08	1,17	0,58	0,46	133,8	118,2	20,3	0,47
ТТК № 1	Чай полусладкий	200	0,2	0	5,06	21,04	0	0	0,1	0	5,05	8,25	4,4	0,84
1/2017	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142,00	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>		<b>12,15</b>	<b>15,4</b>	<b>67,51</b>	<b>458,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,92</b>	<b>182,2</b>	<b>255,1</b>	<b>74,73</b>	<b>3,37</b>