

"УТВЕРЖАЮ"
Директор ООО "ГРАНД"

И.П.Фадеева
_____ 20__ г



Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов в городе Нурлат Республики Татарстан с 1 сентября 2021 учебного года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рец.	Наименование блюда	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													
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,9	13,55	39,86	174,86	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	26,9	352	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,544	22,992	95,47	680,19	0,299	0,53	26,3	0,342	59,98	291,84	158,62	6,449

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	6,925	11,06	12,83	148,18	0,015	3,405	-	12,075	35,532	36,55	18,08	1,019
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	150/30	12,92	11,25	48,93	380,2	2,02	11,65	15,02	-	37,85	111,29	39,81	1,97
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,386	22,675	95,575	679,71	2,071	15,055	36,02	12,403	80,592	173,56	63,69	3,626

№ рецеп.	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													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	3,934	5,01	23,63	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,468	36,5	282,5	0,087	-	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	10,224	13,23	6,86	171,27	0,04	0,296	24	0,328	17,2	60,464	12	0,496
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,262	23,08	95,7	680,3	0,19	7,336	45	4,256	68,667	157,833	39,219	2,56

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	1-ая неделя														
	4 день														
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	14,5	6,468	29,5	295,6	0,087	-	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869	
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	5,38	16,1	37,61	231,3	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79	
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372	
	Итого:		22,484	22,94	95,82	680,23	0,172	0,34	35,8	1,158	70,697	173,819	37,449	2,338	

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
265	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	19,788	23,268	31,224	529,05	0,072	1,536	-	3,612	17,076	240,168	47,148	3,18
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	45,475	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,329	23,633	95,539	680,38	0,108	1,536	21	3,94	24,286	265,888	52,948	3,817

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	6,208	9,09	12,33	54,72	0,0258	2,53	-	-	27,918	36,55	19,346	0,602
145	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150/5	5,635	4,575	40,105	322	0,15	17,98	12	-	33,195	84,69	28,665	1,215
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,424	23,1	95,75	680,05	0,2718	21,04	59,3	0,328	103,693	201,54	65,791	3,214

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	2,434	5,01	3,93	122,5	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,1	4,468	49,9	287	0,087	-	21	0,816	16,557	47,009	8,479	0,869
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	10,224	13,23	6,96	119,27	0,04	0,296	24	0,328	17,2	60,464	12	0,496
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	15,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,299	23,073	95,605	680,1	0,187	7,336	66	4,242	65,867	156,293	38,379	2,518

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	5,208	0,0612	12,53	85,72	0,0258	2,53	-	-	27,918	36,55	19,346	0,602
171	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,9	13,55	39,86	291,16	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
295	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		21,689	23,0462	95,705	680,21	0,3218	3,06	47,3	0,328	85,098	326,85	177,126	7,009

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/30	20,052	22,42	62,16	474,8	0,096	5,424	17,52	-	41,712	157,8	48,636	1,776
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,675	114	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,593	22,785	95,675	680,13	0,132	5,424	38,52	0,328	48,922	183,52	54,436	2,413

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С3, мг	Витамин А, мг	Витамин Е3, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
120	СУП МОЛОЧНЫЙ МАКАРОННЫМИ ИЗД-ЯМИ	200	20,06	22,8	62,44	429,3	0,14	18,16	-	-	36,975*	86,595	27,75	1,01
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,475	160	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		22,601	23,165	95,755	680,63	0,176	18,16	21	0,328	44,185	112,315	33,55	1,647