

Верн



Министерство образования и науки Республики Татарстан
 ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

№ рецептуры	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	Мg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя														
1 день														
№ 338 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16	11	9	0,03
№ 266 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ (из говядины)	100	10,4	8,938		250,56	0,05			1,679	13,763	158,775	7,5	1,375
№ 303 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАША ВЯЗКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
№ 378 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16		136,600	92,8	5,4	0,110
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	615	22,262	20,152	81,010	664	0,459	9,330	0,16	2,735	212,475	465,348	73,650	3,518
2 день														
№ 52 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ или СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,195
№ 289 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
№ 382 Сбор.реш. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	510	19,215	22,423	91,190	609	0,279	17,106	0,2	3,191	320,84	429,823	71,694	3,011
3 день														

№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16			
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890		0,363	66,806	215,000	164,000	1,430
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	620	19,354	16,350	77,979	607	0,307	14,69	0,1	1,73	111,273	316,94	55,683	3,118
4день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ или СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,063	5,300	9,363	145	0,063	0,600	0,125	0,646	55,025	171,325	15,000	0,000
№ 412 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,670	132,000	29,330	2,400
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	560	18,888	20,345	95,970	643	0,315	17,713	0,205	1,956	391,360	347,637	72,070	3,300
5день														
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000



Министерство образования и науки Республики Татарстан
 ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1-4 КЛАССОВ



№ РЕЦЕПТУР	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	Мг, мг	Fe, мг	
2-ая неделя														
1 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.400	0.400	7.350	47	0.030	8.000		0.200	46.000	11.000	0.100	0.000
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100	12.800	6.713	24.200	199	0.100	0.000			111.788	197.500	0.800	0.375
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.090	8.282	22	172	0.164	7.943	0.080	3.000	47.805	98.835	8.000	0.000
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.600	2.670	29.200	155	0.030	1.470			158.670	132.000	29.330	2.400
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	-	-	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-	20	1.000	0.200	9.000	44	0.014	-	-	0.108	2.760	12.720	3.000	0.372
	Итого:	600	23,170	18,505	106,577	688	0,37	15,523	0,1	3,100	373,023	471,555	65,900	3,477
2 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	7.35	47	0.03	8	-	0.1	16	11	9	0.03
№ 240 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	ГУЛЯШ	50/50	14.550	16.790	2.890	221	0.140	0.920			21.810		22.030	3.060
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5.100	4.468	28.500	187	0.087	-	0.100	0.816	16.457	57.009	8.479	0.869
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.53	-	9.470	40	-	0.27	-	-	13.600	22.13	11.73	0.100
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	-	-	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-	20	1.000	0.200	9.000	44	0.014	-	-	0.108	2.760	12.720	3.000	0.372
	Итого:	620	23,86	22,098	71,97	610	0,304	9,19	0,100	1,354	76,627	122,359	58,439	4,761
3 день														
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	7.35	47	0.03	8	-	0.1	16	11	9	0.03
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж. Дели 2015	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 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250			
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760			
	Итого:	572	18,274	15,562	74,635	588	0,29	15,7	0,1	1,752	111,08	31		
4 день														
№ 52 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 268 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	КОТЛЕТЫ (ГОВЯДИНА)	100	15,550	11,550	15,700	228,75	0,100	0,150	28,75		43,750	166,380	32,130	1,500
№ 171 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
№ 378 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16		136,600	92,8	5,4	0,110
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	575	27,867	26,017	100,940	651	0,5	9,180	0,16	1,597	347,552	546,535	97,82	3,611
5 день														
№ 338 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000		0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 239 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	105	10,200	10,890	15,95	173	0,063	0,600	1,940	0,646	80,980	137,060	25,890	0,810
№ 312 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 382 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330		0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:	605	20,758	29,682	95,127	632	0,324	17,873	2,02	1,527	316,875	380,225	66,750	3,512
6 день														
№ 52 Сбор рец. На прод. и/о для обуч. Во всех образ. учреж. Дели 2015	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ или СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198

