

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"

И.П. Фадеева

20__ г



Примерное Десятидневное Меню

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

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

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
279	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	50/30	5,43	6,03	6,87	103,27	0,037	0,3	24	-	17,2	60,47	12	0,495
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,057	-	-	-	11,19	37,168	8,619	0,852
376	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	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		14,214	7,032	68,34	416,23	0,141	0,3	24	0,454	39,64	125,178	27,059	1,874

№ реч.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
291	ПШОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/30	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	15,02	-	34,76	131,5	40,53	1,48
376	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	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		15,834	8,182	56,35	385,66	0,127	4,52	15,02	0,454	46,01	159,04	46,97	2,007

№ рел.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	50/30	7,66	6,85	9,97	132	0,057	0,94	15		44,03	92,31	24,46	0,92
304	РИС ОТВАРНОЙ	150/5	3,651	5,38	36,68	209,7	0,026	-	-	0,527	1,365	60,945	16,335	0,52
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	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		14,435	12,562	76,2	498,36	0,13	0,94	15	0,981	56,645	180,795	47,235	1,967

№ 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	Мг, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
4 день														
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С С	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,297	8,95	37,369	262,5	0,197	-	37,5	-	24,74	197,2	131,74	4,435
376	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	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		19,461	18,352	76,419	571,16	0,304	0,53	63,8	0,454	71,36	279,32	150,16	5,722

№ рецеп.	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	Мг, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
229	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	11,01	5,06	3,8	111	0,04	4,71	5,3	-	31,43	159,37	25,97	0,58
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,057	-	-	-	11,19	37,168	8,619	0,852
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	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		19,794	6,062	65,27	423,96	0,144	4,71	5,3	0,454	53,87	224,078	41,029	1,959

№ рецеп.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
268	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ	50/30	8,27	10,02	7,16	131	0,04	0,18	12,5	-	21,57	94,4	27,89	1,5
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
376	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	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		17,029	14,927	76,815	609,66	0,237	18,16	24,5	0,454	66,015	206,63	62,995	3,242

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамины В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЬЕ 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
304	РИС ОТВАРНОЙ	150/5	3,651	5,38	36,68	209,7	0,026	-	-	0,527	1,365	60,945	16,335	0,52
376	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	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		14,815	14,782	75,73	518,36	0,133	0,53	26,3	0,981	47,985	143,065	34,755	1,807

№ рещ.	Наименование блюда	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	7,34	6,58	9,41	119	0,06	1,28	14,6	-	43,78	94,7	17,81	0,56
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,057	-	-	-	11,19	37,168	8,619	0,852
376	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	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		16,124	7,582	70,88	431,96	0,164	1,28	14,6	0,454	66,22	159,408	32,869	1,939

№ рещ.	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	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
4 день														
291	ПУЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150/30	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	15,02	-	34,76	131,5	40,53	1,48
376	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	40	3,04	0,32	19,68	94,66	0,044	-	-	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:		15,834	8,182	56,35	385,66	0,127	4,52	15,02	0,454	46,01	159,04	46,97	2,007

№ 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	Мg, мг	Fe, мг	
	2-ая неделя														
	5 день														
229	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	50/50	11,01	5,06	3,8	111	0,04	4,71	5,3	-	31,43	159,37	25,97	0,58	
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,297	8,95	37,369	262,5	0,197	-	37,5	-	24,74	197,2	131,74	4,435	
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	
	Итого:		20,848	14,175	65,484	580,83	0,259	4,71	63,8	0,22	60,62	369,57	160,51	5,28	