СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО
ООО "КРЕПЫШ"
Ефремов В.Ю.

Меню для организации питания детей возрасте от 11 до 18 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 1 полугодие 2023-2024 учебный год

1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-7з	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,52	10,15	10,39	143	0,03	0,05	122,3	0	23	112	343	59	21	44	0,9	17,88	0,3	21,1
№ Т/к 100	Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	2,8	20,2	118	0,1	0	0,2	0	6,6	0	0	23,9	23,4	57,7	1,1	0	0	0
№ Т/К 399	Блины фаршированные сгущенным молоком П/Ф (70гр) 1 шт	70	2,8	3,85	18,9	122,5	0,08	0	0	0	0	0	0	98,45	19,24	42,5	0,48	0	0	0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	**640**	**11,03**	**18,1**	**64,79**	**468,6**	**0,26**	**0,14**	**129,4**	**0**	**29,9**	**253,7**	**473,4**	**291,8**	**82,96**	**222,1**	**4,04**	**22,38**	**7,36**	**31,1**
	Итого за день	**640**	**11,03**	**18,1**	**64,79**	**468,6**	**0,26**	**0,14**	**129,4**	**0**	**29,9**	**253,7**	**473,4**	**291,8**	**82,96**	**222,1**	**4,04**	**22,38**	**7,36**	**31,1**

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								F
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	0,05
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,78	43,74	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	184	56	129	28	87	0,6	24,91	8,7	0,63
№Т/К 272	Котлета мясная с соусом	65/35	11,4	9,3	12,4	179,2	0	0	0,1	0	1,8	0	0	18,9	22,1	115,5	1,9	0	0	0
№Т/К 436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13	53,5	0	0	0	0	4	0	0	13,5	3,8	3,5	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	**620**	**19,65**	**25,61**	**92,83**	**681,8**	**0,14**	**0,09**	**755**	**0,11**	**7,8**	**520**	**294**	**191,4**	**88,3**	**282,6**	**4,58**	**42,53**	**16,28**	**1,48**
	Итого за день	**620**	**19,65**	**25,61**	**92,83**	**681,8**	**0,14**	**0,09**	**755**	**0,11**	**7,8**	**520**	**294**	**191,4**	**88,3**	**282,6**	**4,58**	**42,53**	**16,28**	**1,48**

3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-13з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	19
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0,03	22,03	0,11	0	179	64	127	9	48	0,9	24,92	0,1	14,31
№243	Сосиски говяжьи отварные, п/ф (2 шт)	100	6,6	10,35	6,5	202,15	0	0	0,08	0,01	0	0	0	7,44	15,51	137,4	1,74	0	0	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	**627**	**17,35**	**21,2**	**76,61**	**623,45**	**0,14**	**0,1**	**23,63**	**0,12**	**5,16**	**533,3**	**389,2**	**244,4**	**59,47**	**274,5**	**5,59**	**45,55**	**8,1**	**36,91**
	Итого за день	**627**	**17,35**	**21,2**	**76,61**	**623,45**	**0,14**	**0,1**	**23,63**	**0,12**	**5,16**	**533,3**	**389,2**	**244,4**	**59,47**	**274,5**	**5,59**	**45,55**	**8,1**	**36,91**

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,37	10,15	6,03	120,9	0,02	0,03	241,6	0	11	111	221	35	17	27	0,8	16,44	0,3	18,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	0,12	28,55	0,11	12	195	750	47	34	101	1,2	34,15	1	51,35
№ рец. 290	Птица тушеная в соусе	50/50	8,65	6,84	3,5	145	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,4	16,6	115,3	0,9	0	0	0
№ Т/к 438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,9	57,8	0	0	0	0	1	0	0	12,3	3,7	2,4	0,5	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	**620**	**16,63**	**23,82**	**63,76**	**572,1**	**0,32**	**0,18**	**270,2**	**0,11**	**25,5**	**528**	**1039**	**131,7**	**83,7**	**290,3**	**4,38**	**51,23**	**8,68**	**72,55**
	Итого за день	**620**	**16,63**	**23,82**	**63,76**	**572,1**	**0,32**	**0,18**	**270,2**	**0,11**	**25,5**	**528**	**1039**	**131,7**	**83,7**	**290,3**	**4,38**	**51,23**	**8,68**	**72,55**

5 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	35,95
54-6г-2020	Плов из говядины	180/40	16,86	16,22	42,44	383,1	0,07	0,13	287,8	0,11	0	304	295	128	48	213	2,4	42,53	8,1	89,91
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03
	Итого за Завтрак	**600**	**24,73**	**30,67**	**102,4**	**785**	**0,21**	**0,23**	**1110**	**0,26**	**2**	**784**	**849**	**262**	**103,4**	**342,6**	**5,28**	**92,87**	**17,58**	**136,9**
	Итого за день	**600**	**24,73**	**30,67**	**102,4**	**785**	**0,21**	**0,23**	**1110**	**0,26**	**2**	**784**	**849**	**262**	**103,4**	**342,6**	**5,28**	**92,87**	**17,58**	**136,9**

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9	0,03	0,02	121,5	0	5	335	214	20	16	36	0,8	13,1	0,3	19,75
54-1т-2020	Запеканка из творога	180	35,58	12,81	26,95	361,4	0,07	0,38	61,35	0,18	0	217	193	268	38	349	1	34,58	47	59,55
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0	26	73	61	7	44	0	1,4	0,6	7
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	**540**	**44,91**	**26,72**	**72,46**	**705,9**	**0,2**	**0,64**	**205,5**	**0,18**	**5,52**	**838,6**	**732**	**508,3**	**104,1**	**580,4**	**3,84**	**58,72**	**57,04**	**109,2**
	Итого за день	**540**	**44,91**	**26,72**	**72,46**	**705,9**	**0,2**	**0,64**	**205,5**	**0,18**	**5,52**	**838,6**	**732**	**508,3**	**104,1**	**580,4**	**3,84**	**58,72**	**57,04**	**109,2**

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	35,95
62	Борщ	250	3,1	7,3	16,5	180	0,1	0	0,3	0	12	0	0	55	33,4	72,4	1,6	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
№ Т/К 400	Блины фаршированные (вишня, клубника) П/Ф (70гр) 1 шт	70	2,1	2,8	17,5	105	0,03	0	0	0	0	0	0	16,22	6,59	42,5	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	**640**	**7,61**	**20,47**	**54,25**	**469,8**	**0,21**	**0,06**	**733,5**	**0**	**14,04**	**236,7**	**239,8**	**163,3**	**75,22**	**185,7**	**4,83**	**16,98**	**6,38**	**35,95**
	Итого за день	**640**	**7,61**	**20,47**	**54,25**	**469,8**	**0,21**	**0,06**	**733,5**	**0**	**14,04**	**236,7**	**239,8**	**163,3**	**75,22**	**185,7**	**4,83**	**16,98**	**6,38**	**35,95**

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-13з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	19
54-12м-2020	Плов с курицей	170/50	20,34	8,18	36,38	300,4	0,08	0,07	159,4	0	2	301	316	80	87	193	1,7	41,15	21,6	129,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	**567**	**24,7**	**13,12**	**67,13**	**485,5**	**0,15**	**0,14**	**160,9**	**0**	**7,16**	**655,3**	**641,2**	**190**	**122**	**282,1**	**4,65**	**61,78**	**29,6**	**152,5**
	Итого за день	**567**	**24,7**	**13,12**	**67,13**	**485,5**	**0,15**	**0,14**	**160,9**	**0**	**7,16**	**655,3**	**641,2**	**190**	**122**	**282,1**	**4,65**	**61,78**	**29,6**	**152,5**

9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9	0,03	0,02	121,5	0	5	335	214	20	16	36	0,8	13,1	0,3	19,75
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	0,12	28,55	0,11	12	195	750	47	34	101	1,2	34,15	1	51,35
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоко	70/30	13,09	7,52	2,89	131,6	0,08	0,11	9,02	0,16	1	111	347	68	44	202	0,7	133,5	11,9	572,6
№Т/К 436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13	53,5	0	0	0	0	4	0	0	13,5	3,8	3,5	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03
	Итого за Завтрак	**660**	**24,13**	**27,07**	**83,51**	**675,5**	**0,34**	**0,29**	**178,2**	**0,42**	**22**	**1004**	**1410**	**173,5**	**113,2**	**415,1**	**4,08**	**214,1**	**22,48**	**654,7**
	Итого за день	**660**	**24,13**	**27,07**	**83,51**	**675,5**	**0,34**	**0,29**	**178,2**	**0,42**	**22**	**1004**	**1410**	**173,5**	**113,2**	**415,1**	**4,08**	**214,1**	**22,48**	**654,7**

10 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-7з	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,52	10,15	10,39	143	0,03	0,05	122,3	0	23	112	343	59	21	44	0,9	17,88	0,3	21,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,5	0,26	0,14	23,02	0,11	0	180	263	57	144	217	4,8	26,73	4,3	19,27
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60/40	3,35	3,94	3,9	130,8	0,04	0,12	25,46	0,07	1	122	322	55	23	166	2,5	17,06	0,4	62,71
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	**620**	**22,46**	**24,96**	**85,15**	**721,4**	**0,42**	**0,47**	**184**	**0,18**	**24,52**	**674,6**	**1180**	**330,3**	**231,1**	**578,4**	**10,24**	**71,31**	**14,14**	**126**
	Итого за день	**620**	**22,46**	**24,96**	**85,15**	**721,4**	**0,42**	**0,47**	**184**	**0,18**	**24,52**	**674,6**	**1180**	**330,3**	**231,1**	**578,4**	**10,24**	**71,31**	**14,14**	**126**

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-13з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	19
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0,03	22,03	0,11	0	179	64	127	9	48	0,9	24,92	0,1	14,31
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	10,81	10,4	8,42	168,9	0	0	38,45	0,01	1,79	3	43	45,75	35,13	109	1,6	0	0	0
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	**625**	**22,34**	**21,2**	**87,57**	**629,2**	**0,15**	**0,12**	**131,6**	**0,12**	**5,79**	**538**	**687**	**305,8**	**92,53**	**262,6**	**5,28**	**45,54**	**8,08**	**36,21**
	Итого за день	625	22,34	21,2	87,57	629,2	0,15	0,12	131,6	0,12	5,79	538	687	305,8	92,53	262,6	5,28	45,54	8,08	36,21